

ZISHK MAGAZINE
ugust -September 2015 - Vol. 6 No: 60-61
shkmagazine.com

پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی (پزیشکی)یە/ ساڵی شەشەم - ژمارە:(٦٠ — ٦١)

• سینگ ئێشان

نەخۆشییەکانی دڵ، بەوە لە نەخۆشییەکانیدی جوودا دەکرێتەوە کەوا هەندە نیشانە دروست ناکەن و زۆربەی ئەو نیشانانەی کە دروستی دەکەن هەماهەنگە دەگەڵ کۆئەندام و ڕشتەیدی کە لەکاتی تووشبوونییان بە نەخۆشی ئەوانیش هەمان..



P21

• هۆکاری بۆ ماوەیی و دەوروبەر کار لەجۆری خەوی منداڵەکەت دەکات..

خەوتنی تەواو و تەندروست لە ڕووی کات و جۆری خەوەکەوە یەکێکە لەهۆکارە گرنگەکانی تەواو پێگەیشتنی هۆش و بیری منداڵەکەت کەچۆنیەتی و سیفاتی خەوی منداڵەکەت کاردانەوەی لەسەر...



P35

• خواردنی دروستی یاریزانان

هیچ خۆراکێک نییە کە ڕاستەوخۆ بناسرێت بە خواردنی یاریزانان! بەڵکو باشترین خۆراک بۆ یاریزانێک ئەو خۆراکەیە کە پێویستییەکانی دەستەبەر دەکات. پێویستییەکانی یاریزان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت بەگوێرەی تەمەن و ڕەگەز و کەلەش و ڕاهێنان و جۆری وەرزش و

P 38

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



گۆڤاری پزیشک
لە شەشەم ساڵی تەمەنیدا



گۆڤاری پزیشک، بە دەرچوونی ئەوم ژمارەیەی هەنگاو دەنێتە ناو شەشەم ساڵی تەمەنییەوە! لەوەتەی یەکەم ژمارەی گۆڤاری پزیشک دەرچووە، کە: ژمارە سفری بوو، وە هەتا ئەو ژمارەیەی ئەمجارەی کە ئێستا کەوتۆتە بەر دیدی خوێنەران گۆڤاری پزیشک بە بەردەوامی و مانگانە هاتۆتە دەستی شەیدایانی خوێندنەوەی کوردی و ئەوانەی بە کوردی دەدوێن. جێگای شانازییە، کە: لەو ماوەی تەمەنیدا وەک یەکەم گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی کوردی بووە، وە جێگای متمانەی خوێنەران و تەنانەت دەزگا ڕەسمییەکانیش بووە. گۆڤاری پزیشک لە ساڵیکیدی نوێی تەمەنی، هەروەک چۆن لە سەرەتای دەستپێکی بەڵێنی بەردەوام بوونی بە خوێنەرانی دابوو، هەروا دەمێنێتەوە و بەردەوام دەبێت و خوا یار بێت بابەتی هەمەڕەنگتر و بە پێزتر و زانستیتر دەهێنێتە بەر باس و ڕوون کردنەوە و شیتەڵ کردن و توێژینەوە و هەموو ئامانجەکانیش بۆ زیاتر ڕۆڵ بینین لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و زانستی دروستی هاوچەرخ، وە کارا بوون و هاندانی تاکەکانی کۆمەڵگا لەوەی کە ڕۆڵی ڕاستەقینەی خۆیان لە تەندروست بوونی خۆیان و کۆمەڵگایان ببینن، وە بە گوڕ و تینی زۆرتر بێنە مەیدان خزمەتی تەندروستی و ڕۆڵ بینین، واتە: بوون بە سەربازی وونی خزمەت کردنی وڵات و نیشتیمان. هەرچەندە بە هۆی ئەو تەنگژە و بارودۆخە ئابوورییەی هەنووکە کوردستانی گرتۆتەوە تیراژی گۆڤاری پزیشک تا ڕادەیەک کەم بووەتەوە و لە کاتی ئێستادا دوو هەزار و پێنج سەد دانەی لێ چاپ دەکرێت، وە یان چەند ژمارەیەکە دوو مانگ جارێک دەردەچێت بەڵام هەر بەردەوام بووە، وە لەگەڵ هەموو ئاستەنگەکانیش هەر بەردەوام دەبێت. ئەگەر هەر کەسێک بە چاوێکی وورد سەیری گۆڤاری پزیشک بکات، وە هەر لە یەکەم ژمارەوە هەتا دوایین ژمارە، کە: ئەو ژمارەیە. دەبینێت، کە: پێشکەوتنی بەرچاوی بە خۆوە بینیووە و هەموو هونەرییەکانی ڕۆژانامەگەری خراوەتە کار بۆ پێشکەش کردنی بابەتەکان و ناساندنی کوردستانیان بە پێشکەوتنە سەردەمییەکانی بواری پزیشکی و تەندروستی. وە هەروەها لە هەموو ڕۆژە جیهانییەکان کە لە سەرانسەری جیهاندا گرنگی پێدەدرێت گۆڤاری پزیشک هەماهەنگ بووە و خوێنەری کوردی بەو ڕۆژە جیهانییە تەندروستییانە ئاشنا کردووە. وە نەبێت نەخۆشی و دەرد و ئاریشە تەندروستییەکانی ناو هەرێم باس نەکرا بێت بەڵکو زۆر بە ڕوونی لە لایەن کەسانی شارەزا باس لە هەموو ئاستەنگ و گرفت و ئاریشەکانی تەندروستی کوردستان کراوە، وە هەروەها بەدوای ڕێگا چارە لە دیدی پسپۆڕانەوە چووین و هەتا تەنانەت ئەو بابەت و مەسەلانەی کە لە لایەن گۆڤاری پزیشک وورژێندراوە، بووەتە هۆی ئەوەی کە لە لایەن بەرپرسانەوە ڕێگا چارەی بۆ دابنرێت و چارەسەر بکرێت. هەرچەند لە ماوەی چوودا، گۆڤاری پزیشک هۆکار بوو لەوەی کە دوو خوێندکاری بەڕێز بڕوانامەی بەرز لە سەر گۆڤاری پزیشک بەدەست بێنن، وە تێزەکانیان لە سەر گۆڤاری پزیشک بێت! ئەمەش زیاتر دڵخۆشی کردین و پیرۆزباییان لێدەکەین، وە ئامادە باشیشمان نیشان دەدەین، کە: هەر خوێندکارێک پێویستی بە یارمەتی ئێمە بوو یان تێزی خوێندنی لە سەر گۆڤاری پزیشک بوو هەموو ئاسانکاری بۆ بکەین و هەتا بە جوانترین شێوە بتوانێت، کە: خوێندنەکەی تەواو بکات، وە ببێتە کەسێکی کارا لە ناو کۆمەڵگا. لە ساڵی شەشەمی تەمەنی گۆڤاری پزیشک بەناوی هەردوو دەستەی (دەستەی نووسەران) و (دەستەی ڕاوێژکاری) و هەموو پەیامنێر و نوێنەر و هەموو ستافی گۆڤاری پزیشک بەڵێن و پەیمان نوێ دەکەینەوە لەوەی بەردەوام بین لە خزمەت گەیاندن بە بواری ڕۆژنامەگەری پزیشکی و تەندروستی کوردستان و پردی پەیوەندی بین لە نێوان نەخۆش و پزیشک، وە پزیشک و پزیشک، وە هەروەها سەرچاوەی زانیاری دروست بین بۆ هەمووان. ئێمە ئەو ئەرکە بە ئەرکێکی پیرۆز و نیشتیمانی و نەتەوەیی و ئایینی و مرۆیی دەزانین، وە مرۆڤی کوردیش بۆ ڕاپەڕاندنی ئەو جۆرە ئەرکانە هەردەم گیان لە سەر دەست بوونە و گیان لە سەر دەست دەبین. هەر بەو بۆنەیەوە، وەکو: هەر دوو دەستەی (دەستەی نووسەران) و (دەستەی ڕاوێژکاری) گۆڤاری پزیشک داواکارین لە هاووڵاتییان، کە: ئەوانیش ڕۆڵی کارا ببینن لە زیاتر بڵاوە پێکردنی گۆڤاری پزیشک بۆ دروست کردنی دەوروبەری تەندروست، وە هەر کات دەوروبەر تەندروست بوو، ئەوا: هەموو ژیانمان دەکەوێتە خۆشی و خۆشگوزەرانی و ئایندەمان مسۆگەر دەبێت، تەندروستیمان ساغ و سەلامەت دەبێت. بە هیوای لەشێکی ساغ و تەندروستییەکی باش!

ڕۆژگەلی جیهانیی تەندروستی
لە هەردوو مانگی ئاب و ئەیلول

هەر دوو مانگی ئاب و ئەیلول ڕۆژ گەلی جیهانیی تەندروستی زۆر گرنگی تێدا هەیە، بەوەی کە هەموو وولاتانی جیهان هەماهەنگ دەبن لە زیاتر ناساندنی ئەو ڕۆژە جیهانییە تەندروستییانە و لە هەمان کاتدا بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەی ئەو نەخۆشی و ئاریشە و دیاردانەی، کە: ئەوە ڕۆژە جیهانییە تەندروستییانەیان بۆ تەرخان کراوە چونکە گومان لەوەدا نییە، کە: بوون بە پەتا و دەرد بۆ مرۆڤایەتی، بۆیە: ڕۆژی تایبەتی تەندروستی جیهانییان بۆ تەرخان کراوە، وە ژمارەیەکی زۆر لە مرۆڤەکان گیرۆدەی بوون. بەژدار بوون و بەرز ڕاگرتن و کارا بوون لەوەی ئەو ڕۆژگەلە جیهانییە تەندروستییانە بە خەڵک بناسێندرێن، ئەرکێکی پیرۆزە و هەموو هەماهەنگ بن لە زیاتر ناسینی ئەو ڕۆژە جیهانییە تەندروستییانە! لەو ڕۆژگەلە جیهانییە تەندروستییانەی کە لە هەر دوو مانگەکانی ئاب و ئەیلول هەن، وەکو:

١. حەفتەی جیهانیی شیردانی سروشتی (World Breast Feeding Week):

حەفتەی یەکەمی مانگی ئاب حەفتەی جیهانیی شیردانی سروشتییە، کە: هەر لە ساڵی (١٩٩٠ز)ەوە کە پەیامی زیاتر گرنگیدان بە شیردانی سروشتی لە لایەن هەر دوو ڕێکخراوی (ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی و ئەکادیمی ئەمریکی بۆ نەخۆشییەکانی منداڵان) بەرز کرایەوە، وە گرنگی شیرپێدانی سروشتی بۆ خەڵک ڕوون کرایەوە بەڵام هێشتا دەستکەوتەکان حەز بە زیاتر بوونیان دەکرێت. بۆ ئەم ساڵ (٢٠١٥ز) گرنگی بەو دایکانە دەدرێت، کە: کار دەکەن و لە هەمان کاتدا منداڵی شیرەخۆریان هەیە، وە دەبێت مافیان بدرێتێ لەوەی کە لە کاتی کار کردن شیری خۆیان بدەن بە کۆرپەکانیان. شیری دایک باشترین خۆراکە بۆ کۆرپەکەی، وە سوود و مفای زۆری بۆ دایک وکۆرپەکە و کۆمەڵگا هەیە. شیردانی سروشتی مافێکی سروشتی دایکانە، وە هاندانی شیردانی سروشتی دەبێتە هۆی: (پاراستنی مافی مرۆڤ و تەندروست بوون و سەقامگیر بوون). ئەوەی شایانی باسە، هەر لە ساڵی (١٩٩٢ز)ەوە هەموو ساڵ یەکەم حەفتەی مانگی ئاب بە حەفتەی جیهانیی شیردانی سروشتی دانراوە، وە بۆ ئەم ساڵ لە زیاتر لە (١٢٠) وولاتی سەرانسەری جیهان ئەو حەفتەیە چالاکی جۆرا و جۆری تێدا ئەنجام دەدرێت بۆ زیاتر هاندانی شیردانی سروشتی.



٢. ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی خۆکووشتن (World Suicide Prevention Day):



بەگوێرەی دوا ئامار بێت، کە: ساڵانە (٨٠٠،٠٠٠) کەس بە هۆی خووکووشتنەوە گیان لە دەست دەدەن، هەرچەند ئامارێکی وورد نییە بەڵام ڕێژەیەکی زۆرە. هەر لە ساڵی (٢٠٠٣ز)ەوە ڕۆژی (١٠)ی ئەیلول بە ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی خۆکووشتن دیاری کراوە، وە بۆ ساڵی (٢٠١٥ز) لە ژێر پەیامی: (نەهێشتنی خۆکووشتن: گەیشتن و ڕزگارکردنی گیان = Preventing Suicide: Reaching Out and Saving Live). لەو ڕۆژەدا، لەو کەسانەی نزیک دەبینەوە کە هەوڵی خۆکووشتن دەدەن و دەیان دۆزینەوە، گوێیان لێدەگرین و لەوە دەکۆڵینەوە کە چۆن هەوڵ دەدا، وە یارمەتیان دەدەین و لە بیر و هۆشیان دەیکەینە دەرەوە. وە هەروەها هەمانگی دەگەل هەموو ڕێکخراو و ناوەند و سەنتەرەکانی هەرێمی و ناوچەیی و نێو دەوڵەتی دەکەین، لەوەی: کە هەتا چەند دەتوانین بەرەنگاری لەوە بکەین، کە: کەسەکان بیرۆکەی خۆکووشتنیان بۆ بێت و بە هەموو شێوەیەک لە بیریان لا ببەین.

٣. ڕۆژی جیهانیی فریاگوزاری سەرەتایی (World First Aid Day):

هەر لە ساڵی (٢٠٠٠ز)ەوە فیدراسۆنی نێو دەوڵەتی مانگی سوور و خاچی سووری نێودەوڵەتی (IFRC) دووەم شەممەی مانگی ئەیلولی بە ڕۆژی جیهانیی فریاگوزاری سەرەتایی دیاری کردووە، وە ئەم ساڵ (٢٠١٥ز) دەکاتە ڕۆژی (١٢)ی ئەیلول. لەو ڕۆژەدا گرنگی فریاگوزاری سەرەتایی لە قووتار کردن و پاراستنی گیانی خەڵکی لە کاتی شێنەیی و شەڕدا ڕوون دەکرێتەوە، و گرنگی پێدەدرێت. لەو ڕۆژەدا، مەبەست ئەوەیە کە:



خزمەتگوزاری فریاگوزاری سەرەتایی بگات بە هەموو کەسێک، وە هەروەها یەکێک بێت لە ئامانجەکانی گەشەدان و بەروە پێشچوونی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی.

٤. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی خەلەفان (World Alzheimers Day):



(٢١)ی ئەیلول لە لایەن هەموو ڕێکخراو و ناوەندەکان و ئۆرگانەکانی تایبەتمەند بە نەخۆشی خەلەفان و بیرچوونەوە هەوڵ و کۆششیان دەخەنە گەڕ بۆ گرنگیدان بە نەخۆشی خەلەفان و بیرچوونەوە (ئەلزهایمەر)، نەخۆشی خەلەفان (ئەلزهایمەر) یەکێکە لە هۆکارە باوەکانی تووشبوون بە بیرچوونەوە و نەمانی زەینی مرۆڤەکان. وە تەنانەت ئەمساڵ ساڵی چارەمە، کە: مانگی ئەیلول بە مانگی تایبەت بە نەخۆشی خەلەفان و بیرچوونەوە دیاری دەکرێت، وە پەیام بۆ ئەمساڵ (٢٠١٥ز) بریتی یە لە: (منی وەبیر بێت = Remember me) لە هەر خولەکێکدا کەسێک تووشی بیرچوونەوە دەبێت، وە مەزەندە دەکرێت بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٥٠ز) ڕێژەی تووشبووان لە وڵاتێکی وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا چار هێند ببێت، وە ژمارەیان بگاتە (١٦) ملیۆن کەسی تووشبوو. هەموو دەم نەخۆشی خەلەفان بە ئاریشەی خێزانەکان ناسراوە، ئەمەش چونکە خێزانەکە وەبەر چاوی خۆشەویستەکی خۆی دەبینێت، کە: ووردە دەبنسێت و شتی وەبیر نامێنێت و زەینی نامێنێت. هەنووکە، لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (٥.٤) ملیۆن کەسی تووشبوو هەیە و دەگەل ئەو نەخۆشییە ژیان بەڕێ دەکەن. نەخۆشی خەلەفان بە شەشەم هۆکاری مردن دادەنرێت، وە تاکە هۆکاریشە لەو دە هۆکارە باوانەی کە دەبنە هۆی مردن، کە: ناتوانرێت نە ڕێگای لی بگیرێت و نە چارەسەر بکرێت و نە بە هێواشی ڕوو بدات.

٥. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هاری (World Rabies Day):



بنبڕ کردنی نەخۆشی هاری، ئەو مەبەستەیە کە ڕۆژی (٢٨)ی ئەیلول بۆ دیاری کراوە و بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هاری ناسراوە. لەو ڕۆژەدا کۆشش و هەوڵەکان بۆ ناساندن و زیاتر هەماهەنگ بوون و نەهێشتنی نەخۆشی هاری تەرخان دەکرێت، وە داوا دەکرێت کە: خەڵک و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی و کۆمەڵگا و دەسەڵات هەماهەنگ بن لە نەهێشتن و بنبڕ کردنی نەخۆشی هاری. پەیامی ساڵی (٢٠١٥ز)ی ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هاری، ئەوەیە کە: هەموو بەیەکەوە کۆتایی بە نەخۆشی هاری دێنین (End Rabies Together)، ئەمەش بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی بنبڕی کۆتایی بە نەخۆشی هاری بێت، وە هەردووک مرۆڤ و سەگ لە تووشبوون بەو نەخۆشییە بەدوور بێت.

٦. ڕۆژی جیهانیی دڵ (World Heart Day):

(٢٩)ی ئەیلولی هەموو ساڵێک ڕۆژی جیهانیی دڵە! هەموو هەوڵ و کۆششەکان ئەمساڵ بۆ بەرجەستە کردنی دەووبەرێکی تەندروستە، ئەوجا چ لە شوێنی کار کردن یان ژیان یان وەرزش کردن بێت، بۆ ئەوەی هەموو دوور بین لە نەخۆشییەکانی دڵ. نەخۆشی دڵ هەنووکە لە وڵاتی عێراقی فیدڕاڵ و هەموو جیهان بە هۆکاری یەکەمی مەرگ دادەنرێت، وە گرفتەکە لەوەدایە کە ڕوو لە زیاد بوونە؟! هەر بۆیە: هەر لە ساڵی (١٩٩٩ز)ەوە دوا یەکشەمەی مانگی ئەیلول بە ڕۆژی جیهانیی دڵ دانراوە، ئەمەش بۆ ئاگادار کردنەوەی میللەت و خەڵک و وڵاتان دەربارەی تەندروستی دڵ و هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ. بەگوێرەی ئامارەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بێت، ئەوا: لە ساڵی (٢٠٠٥ز) نزیکەی (١٧.٥) ملیۆن کەس بە هۆی نەخۆشییەکانی دڵەوە مردوون، وە ئەمەش دەکاتە (٣٠٪)ی ڕێژەی مردن لە جیهاندا؟! زۆر هۆکار هەن، کە: دەبنە هۆی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، وەکو: بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، نەخۆشی شەکرە و بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆل لە خوێندا، جگەرەکێشان، وەرزش نەکردن و خۆراکی ناتەندروست. وە سەلمێنراوە، کە: (٨٠٪)ی مردنی زوو بە هۆی نەخۆشی دڵ و شەپرە لێدان دەروانرێت دوابخرێت یان خۆی لێ بپارێزین، ئەویش بە کۆنترۆل کردنی هۆکارەکانی تووشبوون.



هەر بۆیە: بۆ ئەم ساڵ، پەیامی دەوروبەرێکی تەندروست بۆ دڵ (Healthy Heart Enviroment) پیادە دەکرێت، وە لە زیاتر لە (١٠٠) وڵاتی جیهان ئەو ڕۆژە بەرز ڕادەگیرێت.





خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسێن
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسوول
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر. د. تەیب یابر کریم
د. نیاز شێخ جواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین علی عبدالله
د. کەریم توفیق عارف
د. چرا کاوە حەویزی

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد:
عبدالسلام صالح سلطان

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە تاران:
د. معاف عبدالله کریم

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە گەرمیان:
سەروەر گوبانی

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێڕی:
نەورۆز

گرافیک:
هێمن حەساری
07504477150

ناونیشان:
هەولێر ـ 100 مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
07504558217
www. pzishkmagazine. com

چاپخانەی ماردین ـ هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پیک بڵاوی دەکاتەوە



پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوکردنـــەوەی ڕۆشـــنبیری گشـــتی. ڕۆل بینین لەڕۆشـــنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردســـتان بەتایبەتی و ڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بینیـــن لـــە دروســـتکردنی دەوروبەری تەندروســـت. هـــەر کاتێك دەوروبەر تەندروســـت بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لەخۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤- بوون بە پردێك لەنێوان پزیشـــکان و پزیشـــکان، ناســـاندنی دەســـتکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بەپزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوەو ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشـــکان و هاووڵاتیان. ڕوونکردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵسوکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی ووڵات.

٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەســـتەو دەروونی ســـاغ بێت. ئەو کات: ڕۆڵی کارا دەگێڕێـــت لە ســـەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیـــاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشـــی نیشـــتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتـــی. ڕۆل بینین، لە دروستکردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستاندا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگیدان بەمێژووە پزیشـــکی لەکوردستان، ناساندنی بەجیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لەکوردستان هەبووە و گەیاندنی بەنەوەی نوێ زامنکردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بەســـەرچاوە و چاووگی زانســـتی پزیشـــکی (واتە مەرجەع)، بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێســـایی پزیشـــکی تایبەت بەهەرێمی کوردســـتان. لەگەڵ برەودان بەلێکۆڵینەوەی زانســـتی دەربارەی نەخۆشیە باوەکان لەهەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠- برەودان بە کەرتی گەشـــتیاری پزیشکی (الســـیاحة الطبیة)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەســـەرکردن لەناو کوردستان، لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەرکردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

* گۆڤاری پزیشک لەسەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بڵاودەبێتەوە.
* ژمارەی متمانە لەسەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لەبەرواری (٢٠١٠/٦/١٦)ز.

CONTENT

August -September 2015

پێرست:

نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ

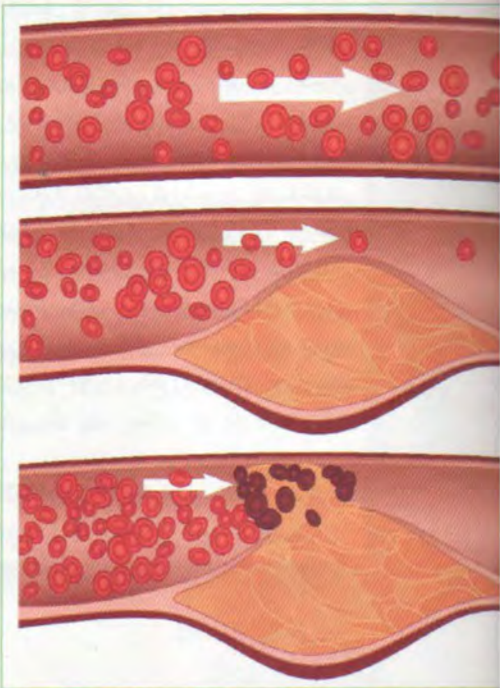
Atherosclerosis

د.ئازاد سعدی سعید

نەخۆشی موولوولە خوێنبەرەکان و گیرانیان هەنووکە نەخۆشی سەدەی بیست و یەکە، وە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی گیرۆدەی بوون. هەر موولوولە خێنبەرێک لە ناو لەشی مرۆڤ ئەگەری تووشبوونی بە گیران هەیە، واتە: مەرج نییە بەس موولوولە خێنبەرەکانی دڵ بگیرێن بەڵام لەبەر ئەوەی ژمارەی هەرە زۆری نەخۆشییەکان بە هۆی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵەوەیە هەر لەبەر ئەوەیە، کە: دەگووترێت نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان بیرمان بۆ نەخۆشی دڵ دەچێت. دەنا، گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان زۆر نەخۆشی دروست دەکەن، بۆ نموونە: لە دڵ دەبێت هۆی تووشبوون بە نۆرەی دڵ، سینگە کوژێ، وە مردنی لە ناکاو. لە مێشکدا، دەبێتە هۆی جەڵتە و نۆرەی مێشک، گەزتنی خانەکانی مێشک {TIA} ، وە لە پەلەکان دەبێتە هۆی تەزی بوونی قاچ و ئازار لە قاچ و جەڵتەی قاچ. لە کۆندا، نەخۆشییەکانی دڵ بە گشتی نەخۆشی دەوڵەمەندان بوون، وە بەداخەوە هەنووکە نەخۆشی دڵ نەخۆشی هەژارانە و تەواو گۆڕاوە هەتا وای لێهاتووە لە دەوڵەمەندان تۆراوە و تەواو ڕووی لە خەڵکی کەم دەرامەت و نەبوون کردووە؟ وە ئەمەش چونکە ئەو وڵاتانەی کە خەڵکەکەی دەوڵەمەندن زیاتر گرنگی بە لایەنی تەندروستی خۆیان دەدەن، وە هۆشیاری دروستییان زۆر بەرزە و وەرزش دەکەن و بە دوای ژیانێکی خۆش و تەندروست دەگەڕێن. هەرچی خەڵکی کەم دەرامەت و نەبوونە، ئەوا: هەندەی بە دوای قووتی ڕۆژانەیەتی هەندە پەرۆشی تەندروستی خۆی نییە؟ نەخۆشی دڵ، سیفاتێکیتریشی هەیە، ئەوەیە کە: بە خۆی نەخۆشییەکی مزیڕ و چەتوونە، وە ماتە؟ لەوانەیە سەرەتای نەخۆشییەکە بگەڕێتەوە تەمەنی منداڵی بەڵام خۆی مات دەکات هەتا دەرفەتێکی بۆ دەردەکەوێت و دەست دەوەشێنێت، ئەمەش بە زۆری لەو کاتانە ڕوو دەدات کە کەسەکە گەیشتۆتە نێوەندی تەمەن؟ هەر بۆیە: ئەگەر زوو دەست نیشان بکرێت، ئەوا: چارەسەر کردنی ئاسانە، وە هەندەش لە سەر کەسەکە ناوەستێت.

مرۆڤ لە هەر تەمەنێک بێت، ئەوا: ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ هەیە بەڵام لەبەر ئەوەی هەموو دەم ئەو نەخۆشییە بە هۆی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بە قەتماغەی خوێن و چەوری ڕوو دەدات، وە ئەو نەخۆشییە بەرە بەرەیە، هەر بۆیە: کە کەسەکە دەگاتە سەرووی تەمەنی چل ساڵی لێی وەدیار دەدات و نەخۆش دەکەوێت. وە نەبێت موولوولە خوێنبەرەکان تەنیا بە گیران مرۆڤ تووشی نەخۆشی دِڵ بکەن، وە زۆر جار بەڵام کەمتر بە هۆی هەوکردن و نەخۆشی بەستەرە شانەکان هەمان نیشانە دروست دەکەن و خەڵک تووش دەکەن بەڵام ئەوانە ڕێژەیەکی کەمن، وە ژمارەیان هەندە نییە؟ ئەمانە، لەوانەیە تەمەنیان زۆر کەم بێت، و هەیە منداڵی کۆرپەیە کە ئەم نەخۆشییەی هەیە. هەر بۆیە: لات سەیر نەبێت، کە بە منداڵێک بگووترێت کە نەخۆشی دڵی هەیە؟

یەک لە سیفاتە گرنگەکانی نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان، ئەوەیە کە: دەستکردە و توانای خۆپاراستن لەو



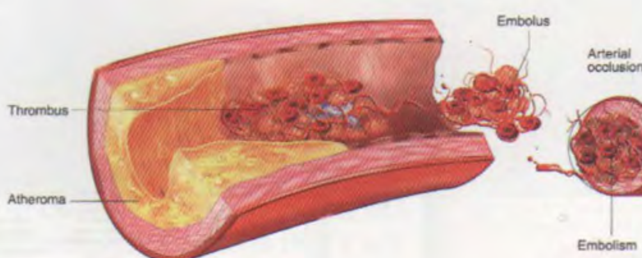
نەخۆشـــییە هەیە، وە یان خۆ دوور گرتن بەمەرجێک کەســـەکە زوو بکەوێتـــە خۆ. ئێمە وەک پزیشکانی کوردســـتان تەواو ناوێرین، دەنـــا هەر لـــە تەمەنی دە ســـاڵییەوە داوا لە خەڵک دەکەین بە تەواوی بکەونە خـــۆ بـــۆ خۆپاراســـتن لە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانـــی دڵ بەڵام ئەگـــەر ئـــەوەش نەبێت، ئەوا: هەر کـــەس تەمەنی بگات بە چڵ ســـاڵ و هەتا هیـــچ نەخۆشییەکیشـــی نەبێـــت مادام پیـــاوە و لە وڵاتی عێراقـــی فیدراڵ و کوردســـتان دەژیت دەبێت بـــۆ دڵنیا بـــوون جارەک خۆی نیشـــانی پزیشـــکی دڵ بدات، وە ئەو بڕیار لە ســـەر کردنی پشـــکنینە ســـەرەتاییەکان بدات و بۆی بکات. هەرچەند زوو مرۆڤ خۆی نیشانی پزیشک بدات باشترە بەڵام بەرجەستە کردنی ژیانێکی دروســـت و ساغ لە ژیانی ڕۆژانەدا هۆکاری سەرەکییە بۆ دوور بوون لە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ.

لە کوردســـتان ئاماری فەرمی تووشـــبووان بە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ نییە؟ بەڵام کوردستان هەر وەک بەشێکی وڵاتـــی عێراقی فیدراڵ، ئەوە بوو کە: لە ســـاڵی {دوو هەزار و دە زایینی} هۆشداری درا، کە: نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ هۆکاری یەکەمی مەرگە لە سەرانســـەری عێراقدا، وە ڕوو لە زیاد بوونیشە؟ وە بەتایبەت کە هەر دوو دەستە برایەکە نەخۆشی شەکر و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە شێوەیەکی بەرچاو ڕوو لە زیاد بوونە، بۆیە: نەخۆشـــی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ زۆرە، وە زۆرتریش دەبێت.

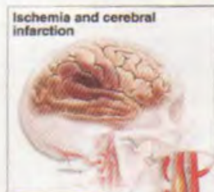
+ **هۆکارەکان:** هۆکارەکانی تووشـــبوون هیچ دیار نییە؟ وە هیچ هۆکارەک نییە، کە بەتەنیا لۆمە بکرێت و تووشبوونەکە بدرێتە پاڵ ئەو؟ بەڵام هەندەک هۆکار هەن، کە یارمەتیدەرن لەوەی کە کەسێک تووشی نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بێت. وە مەرج نییە تەنیا یەک هۆکار بێت بەڵکو کۆمەڵە هۆکارێکە و هەموو دەبێت بـــە یەکەوە بن، وە بوونیـــان هەبێت و لە کاتی دیاری کراو و بوونی کار ئاسانی یەکسەر کەسەکە تووشی یەک لەو نەخۆشیی و دیاردانە دەبێت کە بەهۆی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵەوە پەیدا دەبن دەبێـــت. هەرچەند فاکتەری بۆماوەیی دەوری زۆری هەیە، وە هەموو کات پـــەی بۆ نەبردراوە. زۆر فاکتەریتر هەن، کە: هەندێکیان لە ژێر دەسەڵاتی مرۆڤدان و هەندێکیان لە دەرەوەی دەسەڵاتی مرۆڤ، کە: دەور دەبینن لەوەی کە کەســـێک تووشی نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بێت.

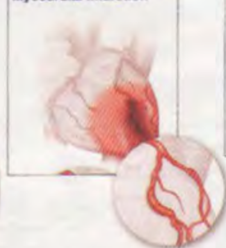
ا. **هـــۆکارە خۆنەویستـــەکان:** ئەو هۆکارانـــەن، کە: لە ژێر ویســـتی مرۆڤـــدا نیین؟ وەک: هۆکاری تەمـــەن و هەرچەند مرۆڤ بە تەمەندا دابچێت، ئەوا: ئەگەری تووشـــبوونی بە نەخۆشی گیرانی موولوولـــە خوێنبەرەکانـــی دڵ هەیە؟ ئافرەتان بە گشـــتی لە کاتی دوای نەمانی ســـووڕی مانگانە ئەگەری تووشـــبوونیان بە نەخۆسی دڵ هەروەک پیاو لێدێت بـــەڵام پێش ئەو کاتە هەموو دەم ئەگەری تووشبوونیان کەمترە؟ هەر کەسێک لە کوردستان و وڵاتی عێراقی فیدراڵ بژییت، ئەوا: ئەگەری تووشـــبوونی بە نەخۆشی دڵ زیادە؟

Atherosclerosis and cardiovascular disease

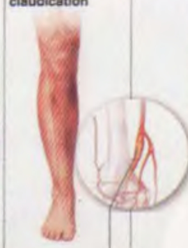


Atherosclerosis complications









artery narrowed by atherosclerotic plaque

خانەوادەی مرۆڤیش دەوری زۆری هەیە، کە: ئەمەش چونکە لە ڕووی بۆماوەیی و هەروەها فاکتەرەکانیدی کە تیایدا هاوبەشن، وە هەموو ئەندامەکان هەمان خواردن و شێواز و ڕەفتار و هەڵسوکەوت و فەرهەنگیان دەبێت، بۆیە: ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی دڵ هەروەک یەک دەبێت.

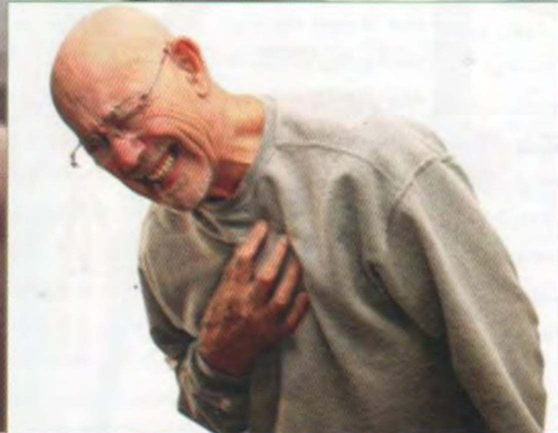
ب. هۆکارە خۆوویستەکان: وەکو، جگەرەکێشان یەکێکە لە هۆکارە باوەکانی تووشبوون بە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ، وە مرۆڤ دەتوانێت وازی لێ بهێنێت. نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، بە هەمان شێوە ئەگەر دەرمانی چارەسەری نەخۆشییەکە بخورێت، وە کۆنترۆڵی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکە بکرێت، ئەوا: ئەگەری تووشبوون کەم دەبێت. وە هەروەها زیاد بوونی ئاستی چەوری لە ناو خوێندا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی گیرانی موولووله خوێنبەرەکان زیاد دەکات، وە ئەگەر کەسەک ئاستی چەوری لە ناو خوێنی بەرز بوو دەتوانرێت بە خواردنی دەرمان و پارێزی کردن و چارەسەر ئاستی چەوری ناو خوێنی ئاسایی ببێتەوە و بەمەش ئەگەری تووشبوونی بە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ کەم دەبێتەوە. نەخۆشی شەکرە، لە هەنووکەدا هۆکاری سەرەکی تووشبوون بە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵە. کار نەکردن و وەرزش نەکردن و نەجوولانەوە، هەموو ئەگەری تووشبوون زۆر دەکەن و هەرچەند کەسەکە مرۆڤ وەرزش بکات، ئەوا: ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی گیرانی موولووله خوێنبەرەکانی دڵ کەمتر دەبێتەوە، وە مرۆڤەکە لە نەخۆشی دڵ بەدوور دەبێت. قەڵەوی، یەکێکە لەو هۆکارانەی کە ئەگەر هەبێت، ئەوا: هەم نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرە و نەجوولانەوەی دەگەڵ دایە، وە هۆکار دەبێت بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دڵ. مەی و کحول، خواردنەوەی مەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ زیاد دەکات، وە بەوازهێنان لێی بەدوور دەبین.

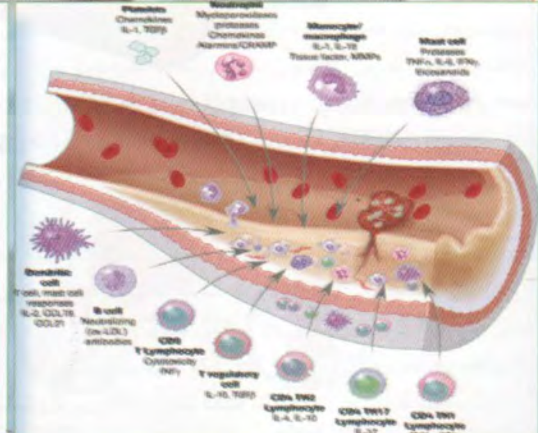
+ خۆپاراستن :{Prevention} خۆپاراستن لە نەخۆشی گیرانی موولووله خوێنبەرەکانی دڵ دوو لایەنی هەیە، ئەوانیش:

fibrous cap

lipids, calcium, cellular debris







normal human artery

ا. خۆپاراستنی پێشەکی {Primary Prevention}:

کەسێک، کە: هیچ تووش نەبووە بەڵام هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە دەکات. وە پرۆگرامی خۆپاراستنی سەرەتایی لە سەر دوو ئاست دەبێت: تاک و کۆمەڵ. لە سەر ئاستی کۆمەڵگا، ئەوا: مەترسییەکانی نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ و هۆکار و فاکتەرەکانی تووشبوون و هۆشیاری دروستی و بەرگە گرتن لە دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییە، ئەویش: بە نەهێشتنی هۆکارە مەترسیدارەکانی تووشبوون، وە بنبڕکردنیان یان کەم کردنەوەیان. بینراوە، کە: قەدەغە کردنی جگەرە کێشان لە شوێنە گشتییەکان دەوری هەبووە لە کەم کردنەوەی ڕادەی تووشبوون بە تۆرە و جەڵتەی دڵ. هەرچی لە سەر ئاتی تاک، ئەوا: مەبەستەکە لێی گەڕانە بە دوای دۆزینەوەی ئەو کەسانەی ناو کۆمەڵگا کە ئەگەری تووشبوونیان زۆرە، وە دۆزینەوەیان و دیاری کردنیان. هەروەها ئەو کەسە دەبێت بکەوێتە خۆ، لەوەی کە: ئەگەر هۆشیاری دروستی زیاد بکات، وە هەوڵ بدات فاکتەر و هۆکارە مەترسیدارەکانی خۆی نەهێڵێت یان کەمی بکاتەوە.

ب. خۆپاراستنی پاشەکی : {Secondary Prevention}

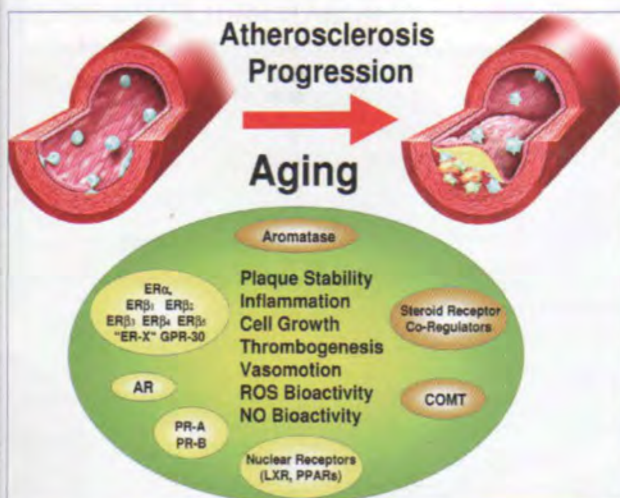
لەو کەسانەی کە پێشتر تووشی نەخۆشی گیرانی موولووله خوێنبەرەکانی دڵ بوون، ئەوا: ئەگەری دووبارە تووشبوونەوەیان یەکجار زۆرە، هەر بۆیە: کەسەکە دەبێت هەر هۆکارێکی مەترسیداری تووشبوونی هەبێت دەبێت لای ببات، وە هەروەها چارەسەر وەربگرێت.هەرچەندە ئەو کەسانەی کە لەو جۆرەن، هەموو دەم بەخۆیان زیاتر بەتەنگ چارەسەر کردن و خۆپاراستن دەگەڕێن، وە جارێک بە چاوی خۆیان دیتوویانە بۆیە دەیانەوێت لێی دوور ببن، وە بۆیان نەیەتەوە. واتە: ئەوانە زیاتر بە تەنگ خۆهۆشیار کردنەوەن و ڕێنماییەکان لە گو دەگرن، وە پیادەی دەکەن.

ت. ڕێنماییە گشتییەکان:

هەموو کات لە سەر ئاستی کۆمەڵگا دەبێت ڕێنمایی گشتی دەربچێت، وە هەموو خەڵک لێی ئاگادار بکرێتەوە کە پیادەی بکەن. لەو ڕێنماییانە، کە: دەبێتە هۆی ئەوەی لە گیرانی موولووله خێنبەرەکان بەدوور بین، بریتی یە لە: واز هێنان لە جگەرە کێشان، وەرزش کردن {هەر نەبێت لە حەفتەی سێ جار، وە هەر جاری لە بیست خولەک کەمتر نەبێت}، گرنگیدان بە پارێزگاری کردن لە کێشی لەش و هەوڵ بدەین، کە: قەڵەو نەبین، خواردنی خۆراکی دروست، کە: هەمە چەشن و هەمەجۆر بێت و تەژی بێت لە سەوزە و میوە، هەوڵ بدەین کە هەموو دەم بڕی ووزەیەی کە لە خوردنەوە دەستمان دەکەوێت تەنیا {دە لە سەد}ی ئەو ووزەیەی لەش دەستی دەکەوێت لە خواردنی چەوری تێرەوە {Saturated Fat}.

Atherosclerosis can affect any artery in the body. When it occurs in the heart, it may cause angine, MI and sudden death. In the Brain: stroke, and transient ischaemic attack {TIA}, and in the limbs, claudication and critical limb ischaemia. Occult coronary artery disease is common in those who present with other forms of atherosclerotic vascular disease, such as intermittent claudication or stroke, and is important cause of morbidity and mortality in these patients. In Iraq, in 2010 it has been announced by ministry of health that heart disease become the first cause of death and more Iraqian will be die by heart diseases, it seems that it will increase in the near future. Atherosclerosis is preventable by simple measures, and by population advise to prevent coronary disease. Prevention can be, primary prevention {population and targeted strategies} or secondary prevention.

macrophages transformed into foam cells





+ سەرچاوە:

Davidsons Principles and Practice of Medicine, 22 edition, 2014.

بایۆپسی گورچیلەکان

Renal Biopsy



* گۆڤاری پزیشک

وەرگرتنی پارچە و نموونە لە گورچیلەکان، کە: بە بایۆپسی گورچیلە {Renal Biopsy}دەناسرێت، کردارێکی پزیشکی و پرۆسیجەرێکە، کە: بۆ دیاری کردنی سروشت و سەرسەدەی نەخۆشییەکانی گورچیلەکان بەکار دێت، هەتا بڕیار لە سەر دەرئەنجام و چارەسەری نەخۆشی گورچیلە بدرێت. ئەو کردار و ڕپرۆسیجەرە پزیشکییە بە هۆی سۆنار یان تیشکی ڕەنگی {contrast radiography}، کە: وەک چاوێکی یاریدەدەر بەکار دێت، دەکرێت. ئەمەش بۆ ئەوەی، کە: ئەو شورنقەیەی کە بۆ وەرگرتنی نموونە لە گورچیلەکە بەکار دێت بتوانرێت بە ڕێنمایی ئەوانە بە تەواوی لە شوێنی ڕاست و دروستی گورچیلەکە بدرێت، وە نموونەکە وەربگیرێت. ئەوجا، دوای وەرگرتنی نموونە لە گورچیلەکە نموونەکە یان بەشێکی وەرگیراو لە نموونە لە ژێر میکرۆسکۆب {Light Microscopy}، وە شانەزانی {Electromicroscopy}، وە بە زانینی بەرگری شانەکان {Immunohistological} پشکنینی تەواوی بۆ نموونەی گورچیلەکان دەکرێت.

+ ئەنگیزەکان :{Indication} بایۆپسی گورچیلەکان بۆ زانین و دۆزینەوەی هۆکار و سروشتی زۆر لە نەخۆشییەکانی گورچیلە بەکار دێت، وە زانینی دەرئەنجامی نەخۆشی گورچیلەکان، لەوانە:

. بەرکەوتنی لەناکاوی گورچیلەکان {Acute Kidney Injury}: لەو کەسانەی کە گورچیلە لە هیکەوە تووشی بەرکەوتنی لەناکاو دەبێت، وە هیچ پاساو بۆی نادۆزرێتەوە لەو بارەدا نموونەک لە گورچیلە وەردەگیرێت و بایۆپسی گورچیلەکان بەکار دێت.

ب. نەخۆشی درێژخایەنی گورچیلەکان، کە: قەبارەی گورچیلەکان ئاساییە و نۆرماڵە .{CKD with normal sized Kidneys}

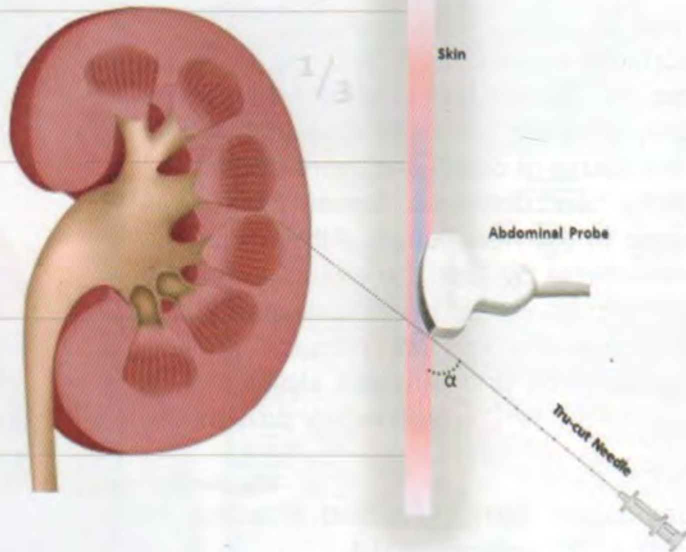
ت. میزی پرۆتیناوی {Nephrotic Syndrome}، وە یان میزی پرۆتیناوی {Proteinuria} بە هۆی نەخۆشی للۆمێروویلەکانی گورچیلە .{glomerular proteinuria}

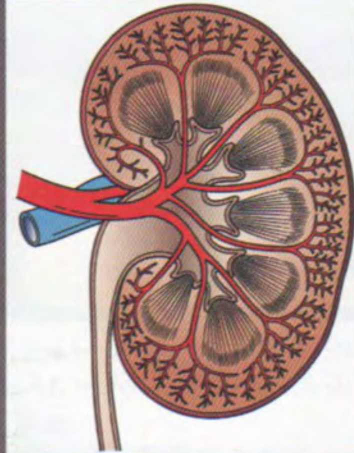
پ. میزی پرۆتیناوی لە منداڵان کە نیشانەکەیان تەواو بە هی میزی پرۆتیناوی ناچێت، وەیان بە چارەسەر چی نابن.

. میز خوێنی تێدا بێت {Isolated Hematuria}، وە یان میزی پرۆتیناوی {Proteinuria} کە بە سیفاتی گورچیلەکانی هەبێت، وە یان هەر اارێکییەکی گورچیلەوە بێت .{associated abnormalities}

+ دژە ئەنگیزەکان : {Contraindication}

ا. نەخۆشییەکانی خوێن مەیین یان نەخۆشی کەمی خەپلەکانی خوێن {thrombocytopenia}، وە یان









ئەو نەخۆشـــانەی کە دەرمانی {ئەسپرین} بۆ شل کردنەوەی خوێن وەردەگـــرن یان هەر دەرمانێکیتری شـــل کردنەوەی خوێن ئەگەری خوێنبەر بوون زیاد دەکەن.

ب. نەخۆشـــی بەرز بوونەوەی فشـــاری خوێن، کە: کۆنترۆڵ نەبـــوو بێت، وە هەر بـــەرز و زۆر بێت. {uncontrolled hy-pertension}

ت. ئەو کەســـانەی کە گورچیلەیان بچووکە و قەبارەکەیان لە شەست لە سەدا کەمترە.

پ. تاک گورچیلەکان: ئەو کەســـانەی کـــە یەک گورچیلەیان هەیە، ئەوانەی لی بترازێت کە گورچیلەیان بۆ زەرع و چاندن کراوە.

+ ماک و ئاڵۆزییەکان {Complications}:

ا. ئازار و ژان {pain}: هەموو جار، ئەو ئەزیەت و ئازارەی دەگەل بایۆپسی گورچیلە هەیە مامناوەندە و سووکە.

ب. خوێن میزتن: میزەکەی سۆر دەبێت، وە میزی خینی تێدا دەبێـــت. هەموو جار خوێن میزتنەکە هەنـــدە نابێت بەڵام زۆربەی کات ژانـــی گورچیلەی لەگەل دەبێت، وە جاری واهەیە کە گیرانیش دەبێت.

ت. خوێن تێـــزان لـــە دەوری گورچیلە: هەنـــدەک جار ئەو خوێنبەربوون و خوێن تێزانە زۆر دەبێت، کە جاری واهەیە پێویستی بە نەشتەرگەری دەبێت.

پ. تێکـــەڵ بوونی خوێنبەر و خوێنهێنـــەر و بەیەکەوە لکان و بەســـتنیان {arteriovenous fistula}، هەرچەنـــد زۆر دەگمەن ڕوو دەدات.

+ سەرچاوە:

Davidsons Principles and Practice of Medcine, 22nd edition, 2014.

نەخۆشییەکانی وەرزی هاوین

د.عبدالسلام صالح سلطان

پسپۆڕی هەناو و دڵ

١. خۆگوونجاندن لەگەل گەرمای هاوین:

هاوینـــی وولاتی عیراقی فیدراڵ زۆر گەرمە! وە بە جۆرێکە، کە: مـــاوەی چەند حەفتەیـــەک دەخایەنێـــت، وە لەوانەیە پلەی گەرمی هەندە بەرز ببیتەوە بگاتە (پەنچا پلەی سەدی). ئەمە دوای ئەوەی کە زستانێکی شەرمنانەی بێ بارانی، وە هەروەها نەبوونی کارەباش گرفتێکی ســـەربارێترە. لـــە هاوینی وولاتەکەمانـــدا پلەی گەرما لە بیســـت و چار کاتژمێردا گۆڕانکاری بە ســـەردا دێـــت وە کەمترین پلەی گەرما لە بەیاندا دەبێت و لە ئێوارەشـــدا زۆرترین پلەی گەرما تۆمار دەکرێت. مرۆڤ لە ڕێگای لەشەوە و بەچەند شێوازەک ئەگەر پلەی گەرمی بەرز بوو ئەو گەرمایە لە دەست دەدات و خۆی فێنک دەکاتەوە؟ ئەمەش بە زۆری لە ڕێگای پێست بە هۆی ئارەقە کردن و بەرکەوتن و تیشک دانەوە و بە هەڵم داچوون، وە هەروەها هۆکاریتر هەیە کە دەوری دەبێت لە ڕێکخســـتنی پلەی گەرمی لەش، لەوانە: تەمەن و قەڵەوی، تا و نەخۆشـــییەکانی خوێن و دڵ و بەکارهێنانی مەی و ئەو نەخۆشـــییانەی کە دەبنە هۆی لە دەســـتدانی شلەکانی لـــەش، هەر وەک: زگچوون و وەرگرتنی دەرمانەکانی کە دەبنە هۆی زۆر میز کردن.

پلەی گەرمی لەشی مرۆڤ بە دانانی گەرمی پێو لە ژێر زمان بۆ ماوەی (١ — ٢) دەقیقە دەبێت، وە دوای ئەو ماوە پلەی گەرمییەکە وەردەگیرێـــت. ڕێگایتریش بۆ وەرگرتنـــی پلەی گەرمی لەش هەیە، لەوانە: لە ڕێگای کۆم و ژێر باڵ و گوێ بەڵام زۆریەی کات لە ڕێگای دەم وەرگیرێت. وە پلەی گەرمی لەشی مرۆڤ، بەو جۆرەیە:

پلەی گەرمی ئاسایی: (٣٦.٦ — ٣٧.٣ پلەی سەدی).

تا: لە (٣٧.٣ پلەی سەدی) زیاتر بێت.

تای زۆر: لە (٤١.٦ پلەی سەدی) زیاتر بێت.

دابەزینی پلەی گەرمی لەش: کەمتر بێت لە (٣٥ پلەی سەدی).

زۆریەی کات مرۆڤ ئەو کاتانە تووشـــی نەخۆشییەکانی گەرما دەبێت، کە: ئەو سیستەمەی کە لەش فێنک دەکاتەوە توانای فێنک کردنـــەوەی لە دەســـت دەدات، وە لەش پلـــەی گەرمی و تایەکەی دانابەزێت. لەو بارانەشـــدا ئارەقە کردنـــەوە هەندە نییە، هەتا ئەو بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەشە چارەسەر بکات و کەمی بکاتەوە، وە بەمە پلەی گەرمی لـــەش بەرز دەبێتەوە و ئەگەر تایەکە هەندە زۆر بوو و بێتام بوو، ئەوا: زەرەر دەگەیەنێت بە مێشـــک و ئەندامە گرنگەکانیتری لەش، وەکو: گورچیلە و جەرگ.

- **ڕێنماییەکان بۆ دوور بوون لە نەخۆشییەکانی گەرما:**

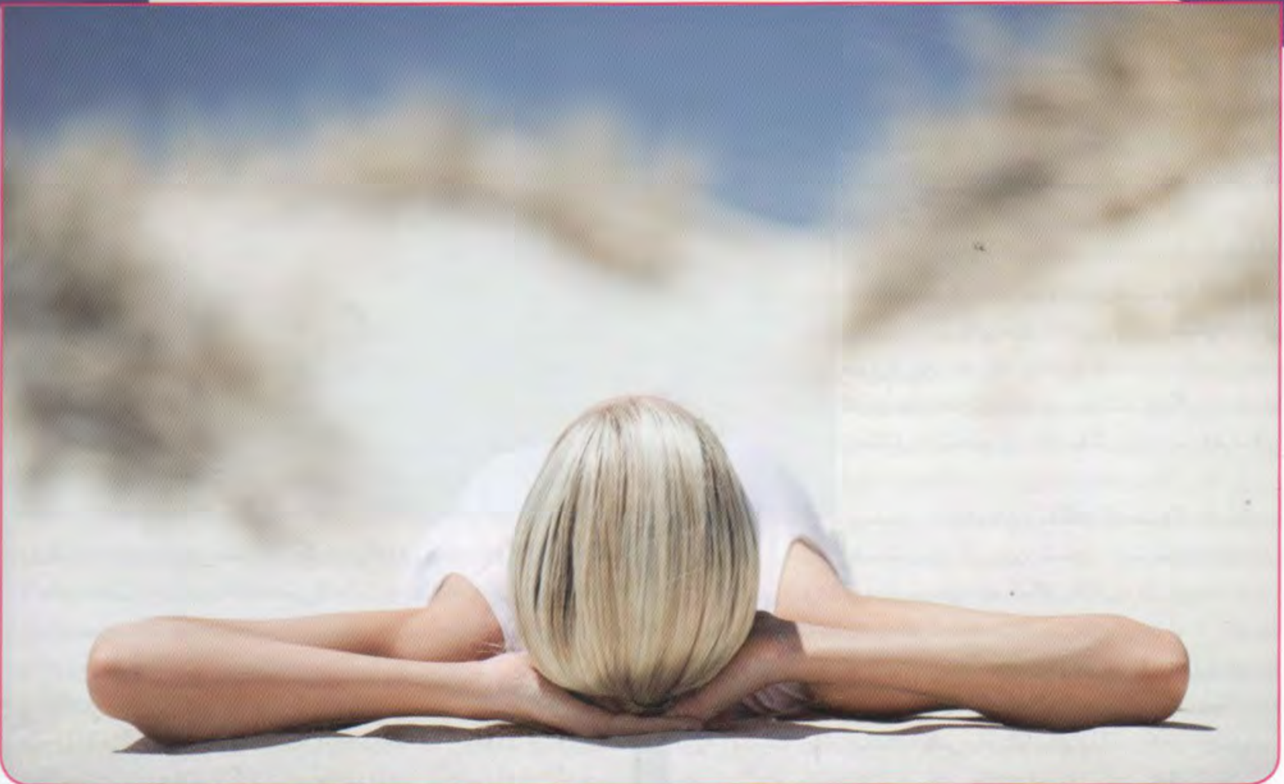
ا. زۆر خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی، وە بەگوێرەی ئەو ئەرک و کارەی کـــە ڕای دەپەڕینیت. هەر کاتەک کە کار و ئەرکەکەت زۆر بوو، ئەوا: دەبێت ئاو و شـــلەمەنی زۆرتر بخۆیتەوە و هەتا دەکرێت لە خواردنەوەیٚ ئاو و شـــلەمەنی زۆر ســـارد بە دوور بیت، ئەمەش چونکە ئاوی زۆر سارد ئازار بە گەدە دەگەینێت.

ب. خواردنی خوێ: مرۆڤ لەگەل زۆر ئارەقە کردن بڕی زۆر لە لە خوێ لە لەش بە فیڕۆ دەدات، هەر بۆیە: دەبێت خوێ بخورێتەوە بەگوێرەی ئەو بڕەی کە لە دەســـت چووە، وە هەروەها خواردنەوەی شەربەتی میوە و زیاد کردنی بڕی خوێی چێشت. وە ئەو کەسانەی کە نەخۆشـــی درێژ خایەنیان هەیە، ئەوا: دەبێت ڕاوێژی پزیشـــک وەربگرن دەربارەی بەکارهێنانی بڕی زۆر لە شلەمەنی، وە هەروەها لە خوێ.

ت. جلوبەرگ: لەبەر کردنی ئـــەو جلانەی کە تەنک و ڕەنگی کراوەیـــان هەیـــە، وە هەروەها ئەوانەی کە بەبـــەر گەرما هاتووچۆ دەکەن و دەچنە بەر گەرما دەبێت چەفیە یان پەڕۆک یان جەمەدانی لە سەر بکەن، وە یان چەتر هەڵبدەن بۆ دوور بوون لە تینی گەرما.

پ. کار کردن: وە ئەگەر هەر پێوســـیت لەبەر دەم گەرما کار بکەیت، ئەوا: هەر دوو ســـەعات جارێک مۆڵەتێک بدە، وە ئەمەش بـــۆ ئەوەی نیزامی ڕێکخەری پلەی گەرمی لەش خۆی ڕێک بخاتەوە و پلەی گەرمی لەش کۆنترۆل بکات.

٢. کرێـــکاران لە کارگەکانی بلۆک و کەرپووچ: دەتوانرێت، کە: پێـــش بینی هەندێک چین و توێژ بکرێت کە ئەگەری بەرکەتنیان بە گەرمـــا، وە ڕۆژ بـــردن زۆر دەبێت، لەوانە: ئـــەو کرێکارانەی کە لە کارگەکانی بلۆک و دروست کرنی کەرپووچ کار دەکەن کە پێوسیتی بـــە ئـــەرک و ماندوو بوونـــی زۆر لە بەر چەقی گەرمـــا هەیە. ئەو کەسانەش بە زۆری منداڵ و مێرد منداڵن و لە چینی کەم دەرامەت و هەژارەکانن، کە: لە ژێـــر پلەی گەرمی بەرزدا کارەکانیان دەکەن بەجـــۆری کار دەکەن هەر وەک ئـــەوەی لە چاخە کۆنەکاندا بن، وە بەرەنگاری پلەی بەرزی گەرما دەبن. ئەوجا ئەو کەســـانە کە ئێوارە ڕۆژانەکەیان وەرگرت لەبەر ئەوەی نیشانەی وەکو: سەر ئێشان، داهێزارن، مانـــدوو بوون و گیان ئێشـــانیان دەبێت، هەر بۆیە: توانای سەردانی پزیشکییان نییە، بۆیە: ســـەردانی نۆڕینگەی لاکۆلانـــان دەکەن و ئەو کات تەشخیسی سەیر ســـەیریان بۆ دەکرێت، بۆ نموونە: گرانەتا، زەرتک یان فشاری خوێنت دابەزیووە؟! وە دەرمانی مقەویاتیان {ڤیتامین} بۆ دەنووســـن، وە یان شورنقەی تێکەڵەیان بۆ دەکەن و هەموو دەم ئەو شـــورنقەیە هەر دوو ماددەی {ڤۆلتارین} و {دێکســـامیتازۆن}ە؟ وە ئەگەر نیشـــانەکان زۆر بیت، ئەوا: دوور نییە پشـــکنینیکی تاقیگەیی بۆ گرانەتا بۆ دەکەن، وە پێیـــان دەگوترێت: کـــە گرانەتایەکەت لە {١٦٠} بووەتە {٣٦٠} و دەست دەکات بە دانی دەرمانـــی بەهێزتری ئەنتـــی بایۆتیک، وەکو: {کلافۆران یان سیفاتریکســـۆن} بـــۆ دووبارە دەکاتەوە، کـــە: ئەو دەرمانـــە زۆر بەهێزن و گرانەتایەکەت لە ناو دەبات. هەنووکە، ماوەکە



ئەگـەر وانەڵین، دەڵێن: کە خوێنت زیادە و پێویسـتیت بە کردنی {کەلەشـاخ = حیجامـە} هەیە، بەمەش نەخۆشـەکە دادەچۆڕێنن هەتا هەموو ڕۆژانەکەی لی بەر دەدەنەوە. ئەو سیناریۆیە لە هەموو بەشـەکانی عێراق هەیە، وە بە هۆی بوونی هەر سـی دوژمنەکەی مرۆڤایەتـی: {نەبوونـی و نەفامی – جەهل – و نەخۆشـی} ئەو دووبارە و چەند بارە دەبیتەوە. خۆ ئەگەر بە شێوەیەکی زانستییانە سەیری بکەیت، ئەوا: هەمووی بە هۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرما و ڕۆژ بردنەوە کەسـەکە ئەو نیشـانانەی لە سـەر وەدەرکەوتوون. وە هەموو نیشـانەکانی، وەکو: سەر ئێشان و گێژ بوون و سەرسووڕان و داهێزران و گیان ئێشـان و تا بـە هۆی ڕۆژ بـردن و گەرما زەردەوە تووشـی کەسەکە هاتوون، وە لەبەر ئەوەی ئارەقەی زۆری کردووە و بڕی زۆر لە خوێیەکانی لەگەڵ ئارەقە کردنەکە لە دەستداوە، بۆیە: ئەو نیشانانەی لە سەر وەدیار کەوتوون. وە کەسـەکە بە تەواو حەوانەوە و ئارامـی و دوور بوون لەبەر گەرما و خواردنەوەی ئاو و شـلەمەنی و پیادە کردنی ڕێنماییەکانی دوور بوون لە ڕۆژ بردن و گەرمازەردە دوور دەبێت لە هەموو ئەو نیشانانە و هیچی نامێنێت.

٣. کرێکارانـی خانوو دروسـت کـردن و بەقاڵ و سـەوزە فرۆشـەکان و ئەو کرێکارانەی کە لەبەر چەقـەی گەرما کار دەکـەن: وە هەروەها کرێکارانی نانەواخانەکان و چێشـتخانەکان و بەتاییەت ئەوانەی کە ماسی سۆر دەکەنەوە، وە یان مریشک خواردنیدی دەبرژێنن. وە نەبێـت هۆکاریتر نەبێت، کە: ئەگەری ڕۆژ بـردن و گەرمـازەردە زیـاد دەکـەن، لەوانە: شـێداری، بۆ نموونە: لە شـاری بەسرە کە هەوای شـێدارە بڕی ئارەقە کردن و فێنک کردنەوەی لەش کەم دەبێت، وە بەمـە ئەگەری بەرکەوتن بە گەرمـا زۆر دەبێت. وە هەروەها لەبەر کردنی جلوبەرگی کە لە سووف دروست کرا بێت، وە یان جلوبەرگی ئەسـتوور و ڕەنگ تۆخ، وە مل پێـچ بەتاییەت لە منداڵان، وە ئەو تورمبێلانەی کە جامیان قەپات کراوە، وەیان لەبەر ڕۆژ ڕاوەستاون و دانەپۆشراون. وە بەپێ ڕی کردن لە سەر جادەی قیر، وە بەتاییەت لە ناوەڕاسـت و باشـووری عێراق بە هۆی بۆنە ئایینیەکانەوە. وە هەروەها قەڵەوی و منـداڵ و خواردنی هەندێک جۆری دەرمان، کە دەبێتە هۆی لە دەسـتدانی شـلەی لەش وەکـو: دەرمانەکانی کە میزیـان زۆر پێدەکرێت، وە هەروەها ئەو نەخۆشـییانەی کە دەبنە هۆی لەدەستدانی بڕی زۆر لە شلەی لەش، وەکو: نەخۆشی شەکر و زگچوون و ڕشانەوە. ئەوانە هەمووی ئەگەری ڕۆژ بردن و تووشبوون بە زەرەرەکانی بەرزبوونەوەی پلەی گەرما زۆر دەکەن، وە هەروەها ئەگەر کەسـێک جارەک تووشـی گەرمازەردە و گەرما بردن و ڕۆژ بردن بوو، ئەوا: ئەگەری دووبارە تووشبوونەوەی زۆرە و لەوانەیە لە کاتی بوونی هۆکارەکان دووبارە تووشی بێتەوە.

مرۆڤ بۆ خۆڕاهێنان بە کار کردن لەبەر دەم گەرما پێوییسـتی بە کات دەبێت، وە هەتا خۆی ڕادەهێنێت دەبێت ئاگادار خۆی بێت بەمەش کەسەکە نابێت خۆی زۆر بداتە بەر خۆر، وەکارەکەی هەندە قورس نەبێت. کەسـی ئاسایی، لەوانەیە پێویستی بە {سێ تا چار حەفتـە} ببێت بۆ خۆڕاهێنان، وە لەو ماوەیەدا دەبێت زیاد لە خۆی کار نـەکات و زۆر ئارەقـە نەکات. هەرچی منـداڵ و مێرد منداڵن، ئەوا: پێوسـیتی بە کاتی زیاتر دەبێت، هەتا تەواو خۆی بە گەرما ڕادەهێنێت. وە خۆڕاهێنانەکـە کردارێکی ڕاهێنان و گۆڕانکارییە لە هاوسـەنگی نێوان ئـاو و خوێیەکان و بەتاییەت خوێی سـۆدیۆم. هاوسەنگییەکە، واتا: زیاد ڕژاندنی هۆرمۆنی ئەڵدۆستیرۆن لە ڕژێنی سـەر گورچیلە، کە: زیاتر خوێی سـۆدیۆم دەمژرێتەوە و بڕی ئاو





زۆرتر لە دەرەوەی خانەکان کۆ دەبێتەوە. کە ئەمەش وادەکات ئاستی خوێی سۆدیۆم لە ئاستی ئاسایی خۆیدا بێت، وە کەسەکە لە تووشبوون بە نیشانەکانی کەم بوونی خوێی سۆدیۆم بەدوور بێت، وەکو: گیان ئێشان و بوورانەوە.

٤- **ڕۆژ بردن:** هیچ کەس نییە، کە: تووشی کەشەنگ بوونی ماسولکە و گیان ئێشان نەبوو بێت بەجۆرێک، کە: هەموو گیانی هاوار دەکات. وە بەتایبەت ئەگەر ماسولکەی قاچی تووشی کەشەنگ بوون بێت، کە: جاری وا هەیە لە خەودا کەسەکە وەخەبەر دێت و چۆن سەگێک قەپی لە قاچی دابێت وای لێدێت؟ وە یەکەم نیشانە کە تووشی ئەو کەسانە دێت، کە: لەبەر دەم گەرما کار دەکەن بریتی یە لە ڕۆژ بردن و کەشەنگ بوونی ماسولکە، کەسەکە نیشانەی وەکو: گێژبوون، سەر ئێشان، داهێزران، لەڕی، ماندوو بوون، هێڵنج و ڕشانەوە و دڵە کوتەی دەبێت. وە کاتەک ئەو نیزامەی لەشی مرۆڤ کە لەش فێنک دەکاتەوە، لە کار بکەوێت، ئەوا: پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە و لەوانەیە بگاتە چل و یەک پلەی سەدی، وە کەسەکە ئارەقە کردنی کەم دەبێتەوە، وە دەەووترێت کە: ڕۆژ بردوویەتی. وە زۆربەی ئەو کەسانەی، کە: ئەگەری تووشبوون بە ڕۆژ بردن هەیە، بریتیین لە: منداڵ، پیر و بەتاوساڵ کەوتوو، نەخۆش بەتایبەتی ئەوانەی ئەو جۆرە نەخۆشییانەیان هەیە کە دەبێتە هۆی لە دەستدانی بڕی زۆر لە شلەی لەش، هەروەک نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی زگچوون، وە ئەوانەی ئەو دەرمانانە وەردەگرن کە ئارەقە کردنەوە کەم دەکەنەوە، هەروەک: دەرمانەکانی خەمۆکی، دەرمانی ئەلەرمین و کحول. زۆر بۆچوون و بیردۆز هەن، کە: هۆکاری کەشەنگ بوون ڕوون دەکەنەوە، بۆ نموونە: لەوانەیە بە هۆی تێکچوون لە ئەلیکترۆلیتەکان و خوێیەکانی لەش ڕوو بدەن {electrolyte imbalance}، وە یان لەوانەیە بەهۆی کار کردن لە بەر دەم خۆر و گەرما ببێتە هۆی ئەوەی کە ئارەقەی زۆر بکات، وە بەمەش بڕی زۆر لە ئاو و خوێیەکان لە دەست دەدرێت و ماسولکە ماندوو دەبێت و توانای جێبەجێ کردنی فرمانە ماسولکەییەکانی نابێت {altered neuromuscular control}. زۆربەی کات ماسولکەی قاچ تووشی دێت، وە هەیە کە ماسولکەکانی دەست یان ماسولکەی زگ تووشی دێت و لەوانەیە هەر لە وکاتی تووشی بێت، وە یان دوای گەڕانەوە بۆ ماڵەوە و حەوانەوە نیشانەکانی ڕۆژ بردنی بۆ بێت و هەندەک جار لە ناو خەودا بۆی دێت و ڕوو دەدات.

- **چارەسەر:**

ا. بۆ چارەسەر کردنی ڕۆژ بردن، دەبێت کەسەکە یەکسەر بۆ ماوەیەک واز لە کار کردن بهێنێت و بچێتە شوێنێکی فێنک.

ب. وە خواردنەوەی بڕی باش لە شلەمەنی و شەربەت و ئاو.

ت. وە ئەگەر کەسەکە توانای خواردنەوەی بە دەم نەبوو، ئەوا: لە ڕێگای پێدانی ژیناو {موغەزی} دەدرێتێ بۆ جێگرتنەوەی خوێ و بڕی شلە و ئاوی لە دەستدراو. وە هەر ئاو و شلەمەنی بدرێتێ، هەتا ڕەنگی میزی لە ڕەنگێکی تۆخەوە بۆ کاڵ دەگۆڕێت، وە بۆنیشی تیژ نەبێت.

پ. دەرمان: ئەگەر کەسەکە هێڵنج و ڕشانەوەی زۆر بوو، ئەوا: دەتوانرێت دەرمانی دژی هێڵنج و ڕشانەوەی بدرێتێ، وە ئەگەر ئازاری زۆر بوو دەکرێت دەرمانی ئازار لابەری، وەکو: پاراسیتۆل بدرێتێ.

ج. ئەوانەی کە لەوەو پێش جارەک تووشی ڕۆژ بردن بوون، ئەوانە ئەگەری زۆرتریان هەیە، کە: جارەکیدی تووشی بێنەوە، بۆیە: دەبێت زیاتر هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە بکەن.

٥. **گەرما زەردە:** جاری وا هەیە، کە: کەسەکە تووشی گەرمازەردە دەبێت، بەوەی: دەبوورێتەوە بە هۆی کشانی موولوولە خوێنبەرەکان، وە دابەزینی فشاری خوێن و لە ئەنجامدا بەر بوونەوەی دوای ڕاوەستانی لە شوێنێکی گەرم، وە بە بەرز کردنەوەی قاچەکان و پەلەکانی خوارەوەی نیشانەکانی نامێنن. وە ئەگەر کەسەکە نیشانەی مەترسیداریتری، وەکو: داهێزران و سەرئێشان و نەبوونی توانا و دڵە کوتە و هێڵنج و ڕشانەوەی هەبوو، وە نیشانە دەمارییەکانی لە سەر وەدیار کەوت، وە ماسولکەکانی تووشی کەشەنگ بوون بوون. وە کەسەکە گێژ و ڕاڕا دەبێت، وە بیرکردنەوە و زەینی تێکدەچێت، وە دەبوورێتەوە. وە پێستی نەخۆشەکە گەرم و ووشک دەبێت، ئەمەش بە هۆی نەمانی ئارەقە کردن و تێکچوونی نیزامی فێنک کردنەوەی لەش. فشاری خوێن دادەبەزێت، وە تووشی دڵە کوتە دەبێت و میزکردنی کەم دەبێتەوە. وە ئەگەر سیرایەت بکێشێت، ئەوا: ماک و ئاڵۆزیتر لە سەر کەسەکە وەدەر دەکەوێت، وەکو: پەککەوتنی جەرگ و گورچیلە و سییەکان، وە ئاو تێزان لە ناو مێشک و دەماغ. وە جاری واهەیە، پلەی گەرمی لەش زۆر بەرز دەبێتەوە ولەوانەیە بگاتە سەرووی چل و یەک پلەی سەدی، وە زیاتریش. نەخۆشی گەرما زەردە دەبێت بە حالەتێکی فریاکەوتن ئەژمارد بکرێت، وە لەوانەیە ببێتە هۆی مردن. وە بەزووترین کات چارەسەر بکرێت، وە لە نەخۆشخانە و لەیەکەی فریاکەوتن داخیل بکرێت. چارەسەریشی، بریتی یە لە:

ا. **فێنک کردنەوە:** ئەویش بە تەڕ کردنی جەستەی کەسەکە، وە یان بە کەمادات و دانانی خاولی تەڕ لە سەر دەموچاو و قاچەکانی، هەتا پلەی گەرمی لەشی دابەزێت.

ب. **شێلانی پێست:** بە دەست پێداهێنان و شێلانی هەتا موولوولە خوێنەکان بکشین، وە خوێنیان بۆ بێت و کەسەکە ئارەقە بکات.

ج. **نەهێشتنی تا:** ئەگەر کەسەکە تای زۆر بوو، ئەوا: بەفر یان ساردی دەخرێتە سەر هەنییەی هەتا تایەکەی دابەزێت.

د. ئازار شکێنەکان و تا دابەزێنەرەکان: هەروەک دەرمانەکانی، وەکو: پاڕاسیتۆل و ئەسپرین بەتایبەت لەو کەسانەی کە بە هۆی تایەوە لە هۆش خۆیانەوە چوون، وە یان پەککەوتنی دڵییان هەیە یان دووگیانن یان وورێنە دەکەن. ئەو دەرمانانە دەبنە هۆی ئەوەی کە کەسەکە ئارەقە زۆر بکات، هەر بۆیە: ئەو کەسانەی کە ئەو دەرمانانە وەردەگرن دەبێت بڕی زۆر لە ئاو بخۆنەوە، وە هەتا فشاری خوێنیان دانەبەزێت.

هـ. دەرمانە ستیرۆیدییەکان: ئەو دەرمانانە زۆر بە ئەسپایی تا دادەبەزێنێت، هەروەک: شورنقەی هایدرۆکۆرتیزۆن بەڵام نابێت هەموو دەم بدرێت، ئەمەش چونکە زۆر کاردانەوەی لاوەکی هەیە، لەوانە: دابەزینی فشاری خوێن، شاردنەوەی نیشانەی نەخۆشییەکان، وە دابەزاندنی تای لەش، وە بڵاوە لێکردنی هەوکردنەکان.

و. ئەو کەسانەی لەرزییان لەگەڵ تا هەیە: چارەسەری بە پێدانی شورنقەی کالسیۆم دەکرێت، وە هیچ کاردانەوەی لەسەر تایەکە نییە.

ز. داخیل کردن: ئەو کەسەی کە تووشی گەرما زەردە بووە، ئەوا: لە یەکەی چاودێری ×ر داخیل دەکرێت و لە ژێر چاودێری بەردەوامی پزیشک دەبێت. وە بە پێدانی ژیناو، وەکو: نۆڕماڵ سەلاین. وە لە ڕێگای سۆندەی گەدە، ئەو: خواردنەوەی ساردی دەدرێتێ، وە یان لە ڕێگای کۆمەوە سارد دەکرێتەوە.

ح. نەخۆشییەکانیدی: هەموو ئەو نەخۆشییانەی کە کەسەکە هەیەتی دەگەڵ چارەسەر کردنی گەرما زەردەکە، ئەوا: دەبێت ئاگاداری ئەو نەخۆشییانەش ببین، وە چارەسەر بکرێن. هەروەک ئەگەر کەسەکە نەخۆشی شەکرەی هەبوو، ئەوا: لەگەڵ چارەسەر کردنی گەرما زەردەکە، نەخۆشی شەکرەکەش چارەسەر بکرێت.

٦. فەرهەنگی میللەت و زیانەکانی گەرما: گەرما و بەرز بوونەوەی پلەی گەرما، کە: لە وڵاتی ئێمەدا زۆر باوە و گەرما لە هاویندا زۆرە. هەر بۆیە: لە ناو میللەت و لە فەرهەنگی میللەت زۆر سەیر و سەمەرە دەبینین، کە: لە ڕاستی زانستییەوە دوورە، وە ڕادەی دواکەوتنمان و نەبوونی هۆشیاری دروستی لە کۆمەڵگای عێراقی دەردەخات. بۆ نموونە:

ا. **ڕۆژ بردن:** زۆر لە نیشانەکانی کە بە هۆی ڕۆژ بردنەوە تووشی مرۆڤ دەبێت، نیشانەی گشتیین و هیچ نیشانەی دیاری کراوی کۆئەندامێکی لەشی مرۆڤ نییە. کەسەک کە ڕۆژ دەیبات، زۆربەی کات سەرئێشان و داهێزران و گیان ئێشان و کەشەنگ بوونی ماسولکەی دەبێت. وە لە کۆمەڵگای ئێمەدا، کەسەک ئەگەر سەرئێشانی هەبوو، ئەوا: یەکسەر دەووترێت کە فشاری خوێنت {زەخت}ت بەرزە؟ وە یان ماوەکە، ئەگەر سەرئێشانی هەبوو، دەووترێت: خوێنت پەیتە؟ وە بڕۆ حیجامە {کەلەشاخ} بکە؟ وە هەر ئەوەش بووە هۆی ئەوەی کە لەم دواییەدا شوێنی کردنی کەلەشاخ لە عێراق زۆر بکرێتەوە، وە ئەگەر بڵێیت، کە: غەڵەتە و هەڵەیە؟ کابرا، هۆشیاری دروستی کەمە و یەکسەر بە لایەنی ئایینی دەبەستێتەوە، وە هەزار قسە دێتە گۆڕێ بە هۆی ناشارەزایی لە ئایین و لە بواری پزیشکی و نەبوونی هۆشیاری دروستی. ئەگەر کەسەکە سەرئێشانی هەبوو، وە فشاری خوێنی کەم بوو؟ ئەوا: لەو کاتەدا دەووترێت، ئەوە فشاری خوێنت دابەزیووە {زەختت دابەزیووە}، وە زۆر جار ژیناو {سوورم = موغەزی} بۆ دادەنرێت؟ وە هەیە لە تۆڕینگەی لاکۆڵانان و هیچ حیساب بۆ کاتی تێکردنی ژیناوەکە ناکرێت، وە یان لە ماڵەوە بۆی دادەنرێت؟ کە ئەوە زۆر ترسناکە، وە مەترسیدار ئەمەش چونکە دانانی کانیولا دەبێتە هۆی ڕێگا خۆشکەرەک بێت بۆ چوونە ژوورەوەی میکرۆب و تووشبوونی کەسەکە بە هەوکردن.

پ. **گرانەتا و ڕۆژ بردن:** ئەگەر کەسەکە لەگەڵ سەرئێشان و داهێزران و داوەشانی هەبوو، ئەوا: داوا لە کەسەکە دەکەن کە پشکنینی وویدال {پشکنینی گرانەتا} بۆ خۆی بکات، کە: ئەو پشکنینە لە هیچ کتاب و پەڕاوێکی پزیشکی سەردەمییانە نەماوە و هەر جێگای لە بواری پزیشکی نییە؟ بەڵام لای ئێمە هێشتا دەکرێت، وە پشکنینەکە دەگۆڕێت و هەیە دەرەجەکەی {} هەشە زیاد دەکات بۆ {}. ئینجا سەرباری ئەوەش بە هۆی گەرمی کەش و هەوای وڵاتمان دووبارە بوونەوەی کاردانەوەی گەرمی لە سەر تاک و نەبوونی هۆشیاری دروستی ساڵانە تووشبوون بە گرانەتا و ئەو مەسەلە گاڵتە ئامێزانە دووبارە دەبنەوە؟ ئەوجا چارەسەری عەجیب و غەریب دەبینرێت؟ بۆ نموونە: سەر کەتن؟ وە ئەگەر بەدوا داچوونی بۆ بکەیت، دەبینیت کە: باکگراوەندەکەی دەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشی تایفۆس کە کاتی خۆی لە ڕێگای ڕشک و ئەسپێ بڵاو دەبووەوە و هەنووکە هەر نەمایە و لەناو چووە. وە هەرچی نەخۆشی گرانەتایە، ئەوا: ئەویش لە عێراق دوای ساڵی {ز} هەر بەرەوە نەمان دەچێت، ئەمەش چونکە لەو ساڵەوە حکومەت هەڵمەتی بەرفراوانی دەست پێکرد، وە ئاوی خاوێنی دابین کرد.

ت. **سەیر و سەمەرەیدی:** لەبەر ئەوەی نیشانەکانی ڕۆژ بردن و گەرما زەردە زۆرە، بۆ نموونە: سەرئێشان و گیان ئێشان و داهێزران و نەبوونی شنگ و هێز، وە کەشەنگ بوونی ماسولکە و بێتاقەتی، وە تەنانەت جاری واهەیە کەسەکە تووشی خەمۆکی دەبێت. هەر بۆیە: تەشخیسی سەیر و سەمەرە دەست پێدەکات؟ وەکو: بە چاو چووە؟ حەسوودییان پێ بردووە؟ یان جن و ئەجندە چوویتە لەشییەوە، وە کەسەکە دەکەوێتە بەردەستی ئەو کەسانەی کە فرت و فێڵ لەگەڵ خەڵکی دەکەن چونکە ئەو نیشانانە لە خۆیانەوە بە حەوانەوە و خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی و شەربەت و میوە لادەچێت.

DMi
کل یوم معلومة طبیة
DAILYMEDICALINFO.COM

تعرف على
ضربة الشمس وأعراضها
وكيفية إسعاف مصابها

ارتفاع في درجة الحرارة إلى أكثر من ٤٠ درجة مئوية، مع صداع و دوخة و احمرار الجلد و توقف العرق
40°

قوة النبض ثم سرعته و عدم انتظامه خاصة مع تقدم الحالة

اجهاد في التنفس، مع ارتفاع ضغط الدم في المرحلة الاولى، ثم انخفاضه في المرحلة المتقدمة

ضيق حدقة العين، مع إعياء شديد، ثم إغماء و تشنجات عصبية

أعراض ضربة الشمس

نقل المصاب إلى ظل أو إلى مكان بارد
خلع ملابس المصاب الخارجية
اجعل المصاب يستلقي المصاب مع رفع رأسه إلى أعلى من مستوى الجسم

رفع القدمين

استخدم المروحة لتخفيض درجة حرارة المصاب

ضع للمصاب كمادات ماء باردة

لابد أن يشرب المصاب الكثير من السوائل

All Rights Reserved For DailyMedicalinfo.com 2013© جميع الحقوق محفوظة لموقع كل يوم معلومة طبية
DailyMedicalinfo DMedicalinfo DMedicalinfo DailyMedicalinfo DailyMedicalinfo

Translated By
Dr.Asmaa AbdelAziz

ئازاری پاژنەی پێ

د.چرا کاوە حەوێزی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی جومگە و ڕۆماتیزم

ئازاری پاژنەی پێ، پەیدا دەبێت لە ئەنجامی چەند جار هەوکردن! ئەزیەت پێگەیشتن، ماندوو کردنی بەستەر و ماسولکەکانی قاچ لە کاتێک، کە: ئەم هەوکردنە زۆر بێت ئەوە دەبێتە هۆی دروست بوونی کلس و بەکلس بوون (تکلس)، وە دروستبوونی ئێسک و بوونی کلسی زیادە کە لە لای خۆمان، پێیدەڵێن: ئێسکە زیادە. ئازاری پاژنەی پێ بە شێوەیەکی گشتی لە سەرووی تەمەنی چلساڵیدا روو دەدات، لە خوار تەمەنی چل ساڵیشدا روو دەدات بەڵام بەشێوەیەکی کەمتر.

- **نیشانەکانی:** بەشێوەیەکی گشتی نەخۆش هەست بە ئازارێکی زۆر دەکات لە پاژنەی پێ ی، بەشێوەیەکی گشتی نەخۆش لە دوای هەڵسان لە خەو لە بەیانیان یان لە کاتی هەستان کە بۆ ماوەیەکی درێژ دانیشت بێت، ئەوا: هەست بە ئازارێکی زۆر دەکات لە پاژنەی پێ ی. کە کار دەکاتە سەر ڕۆیشتنی، وە هەندێک جار نەخۆشەکە وەها وەسفی دەکات وەک ئەوەی کە شتێکی تیژ لە قاچی ڕادەچێ لە کاتی ڕۆیشتن! لە کاتێکدا لەوانەیە ئەو بە کلس بوونە (تکلس)ە هەبێ بەڵام هیچ نیشانەی و ئێشێکی نەبێت، بۆیە: نەخۆش پێویستە بزانێت کە ئازارەکە پەیدا دەبێت تەنها کە تووشی هەوکردن دێت.

- **هۆکارەکان:**

هۆکارەکانی دروست بوونی ئەم ئازارە، چەندانێکن لەوانە:

ا. زیادبوونی کێشی لەش.
ب. ڕاوەستان بۆ ماوەیەکی درێژ.
ت. ئەو کەسانەی، کە: نەخۆشی شەکرەیان هەیە زیاتر تووشی دەبن.
پ. لەوەرزشەوانان لە کاتی پازدانی زۆر.



- **چارەسەر:**

١. کەم کردنەوەی کێشی لەش.
٢. زۆر ڕانەوەستان یان پشوودان دوای ڕاوەستانێکی زۆر.
٣. بەکارهێنانی لباد یان نەرمابیەکی پاژنەی پێ (hell pad) یان ناو کەفی نەرم، کە دەکرێتە ناو پێڵاو بۆ ئەوەی شوێنی پاژنەکە نەرم بێ و ئازاری نەدا یان لە پێ کردنی پێڵاوی پزیشکی (گبی).
٤. کردنی چەند وەرزشێکی تایبەت بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکە.
٥. دانانی بەفر بۆ سەر پاژنەی پێ بۆ ماوەیەکی کورت بەڵام هەندێک کەس بەدانانی قاچییان بۆ ناو ئاوێکی شلەتێنی گەرم باشتردەبێ.
٦. بەکار هێنانی دەرمان، وەکو: دەرمانە ئازار شکێنەکان (NSAID)، بەڵام دەبێت بۆ ماوەیەکی دیاری کراو بێت و بەپێی ڕێنمایی پزیشک بێت.
٧. ئەگەر بەمانەی سەرەوە، کە: باسمان کرد هیچ کاریگەری نەبوو، ئەوا: بە لێدانی دەرزی دژەهەوکردنە گشتییەکان (ستیرۆیدییەکان = Steroid) چارەسەر دەکرێت.
٨. نەشتەرگەری: پەنا دەبرێتە بەر نەشتەرگەری، کە: نەخۆش بە هیچ لەو چارەسەرییانەی پێشوو سوودی نەبینی و ئازارەکەی زۆر زۆر بوو.

چارەسەرکردن بەئۆزۆن

د.ئازاد موستەفا مەحموود
پزیشکی شارەزای شیاندن و چارەسەری سروشتی
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری





ئۆزۆن و پێکانە وەرزشییەکان:

چارەسەرکردن بە ئۆزۆن پەرەسەندنێکی زۆر خێرای بەسەردا هاتووە لە بواری پزیشکی و وەرزشی لەوەتەی پتر لە دە ساڵی ڕابردوو و لە مەبەستەکانی بەکارهێنانی لەبواری وەرزشییدا، ئەمانەی خوارەوەن:

+ چارەسەری پێکانە توندەکانی یاریگاکان و پێکانە کەڤنارەکانی وەرزشی کە نایەنە چارەسەرکردن بە چارەی پزیشکی و بە داو و دەرمان.

+ بۆ چالاک کردنی لەش چونکە چوونە ژوورەوەی ئۆزۆن بۆ ناو لەش ڕشتەی بەرگە ووریا دەکاتەوە و چالاکی زیاد دەکات و دواتریش وادەکا، کەوا:

= ووزەی ماسولکە زیاد بێت.

= پارێزگاری کردنی لەش لە هەوکردندا.

= بەرز کردنەوەی توانست و چالاکی زیندەگی خانەکان و ئەندامەکانی لەش و چالاک کردنی خانەکانی لەش بە زیاد کردنی ڕێژەی ئۆکسجین بەر دەستی ئەو خانانەی لە ڕێگای ئۆکساندنی مادده خۆراکییەکان.

= ژان و ژوور کەم دەکاتەوە و دەمارەکان هێمن و هێور دەکاتەوە.

= یاریدەی ڕژاندنی زۆرێک لە ئەنزایمە گرنگییەکانی لەش و بەڕێیەکی سروشتی.

= کارلێک دەکا دەگەڵ خانە ڤایرۆسییەکان و بەکتریاکان بە تێپەڕبوون بە ناویاندا چونکە دیوارەکانیان ئەنزایمی تایبەتی تێدایە کە لەناو خانە سروشتیەکاندا هەیە و دەیان ئۆکسێنی و کاریان پەک دەخات.



گەرماوەکانی ئۆزۆن:

یەکێکە لە ڕێگاکانی چالاک کردن بە ئۆزۆن و زۆر تازە و نوێیە و چارەی دۆخەکانی ئەمانی گڕ و تینی پێ دەکرێ کە هاوکات دەگەڵ ڕاهێنانەکان دێنە ئاراوە، هەروەها لە کاتی ئەرکی ماسولکەکان لە هەموو چەشنە چالاکییەکان و یارییە وەرزشییەکان، وە کاردەکاتە سەر :

+ زیاد کردنی توانستی ماسولکەکانی لەش.

+ کەم کردنەوەی شیمانە پێکان بەڕادەیەکی زۆر بەرز.

+ زیاد کردنی کاری توانستی لە لای وەرزشەوانەکان.

سەرچاوە:

العلاج الطبيعي/ الوسائل و التقنيات د. سميعة خليل محمد.

ژەهراویبوون به ئاسن

Iron Poisoning

*** گۆڤاری پزیشک**

ژەهراویبوون به ماددەی ئاسن هەتا ڕادەیەک باوە؟ وە بە زۆری لە تەمەنی مێرد منداڵی و جەوانی و هەتا گەنجی دەبینرێت، ئەمەش کاتێک ئەو مێرد منداڵ و جەوانە بە هەڵە دەرمانێک {کە ماددەی ئاسنی تێدایە}، کە: بۆ کەمخوێنی بۆ یەک لە ئەندامانی ماڵەوەیان نووسراوە و بەکاری دەهێنێت. جەوان و مێرد منداڵەکە ئەو دەرمانە یان بە هەڵە یان بە مەبەست دەخوات؟ وە لە گەنجان زۆربەی کات بە مەبەستی خۆکووشتن و بۆ تایبەت دەخوورێت یان بی ئەوەی بزانرێت ئەو دەرمانە بەکار دەهێنێت.

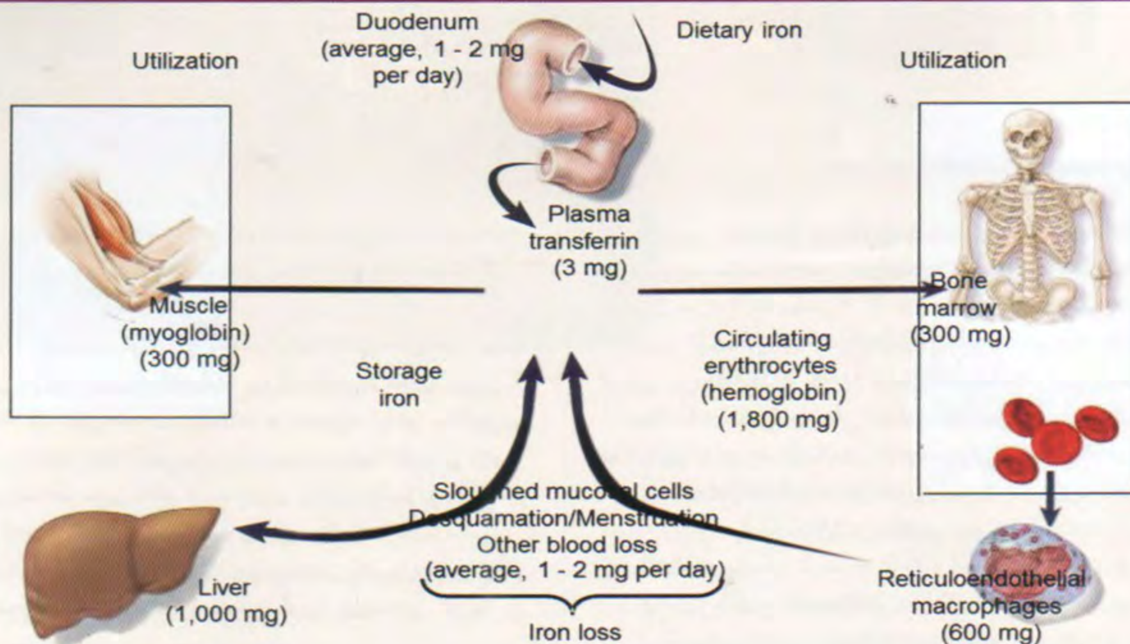
زیاد بوون و ژەراویبوون بە ماددەی ئاسن دەبێتە هۆی دروست بوونی نیشانەی توووند و مەترسیدار، وە بەگوێرەی ئەوەی کە دەرمانەکە چەند ڕێژەی ئاسنی تێدایە ژەهراویبوونەکە و نیشانەکانی دەگۆڕێت.

+ **ئامارەکان:** لە وڵاتێکی وەکوو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە ساڵی (٢٠١٢ز) بە ژمارە (٣٧٧٨) حالەتی ژەهراویبوون بە ئاسن یان ئەو دەرمانەکانی ئاسن تۆمار کراوە بەڵام تەنیا حەفت حالەت زۆر بە توووندی بووە، وە هیچ حالەتی مردن بە هۆیەوە تۆمار نەکراوە. وە هەروەها هەر لە هەمان ساڵدا، بە ژمارە (١٢٩١٠) حالەتی ژەهراویبوون بە ئەو مەڵتی ڤیتامینانەی کە ئاسنیان تێدایە تۆمار کراوە، وە تەنیا یەک حالەتییان بە توووندی بووە و هیچ حالەتی مردن بە هۆیانەوە تۆمار نەکراوە. وە لە زۆربەی حالەتەکان (٧٥٪)ی ژەهراویبوونەکان لەو منداڵانە بوو، کە: تەمەنیان لە خوار شەش ساڵییەوە بوو. لە کوردستان هەرچەند ئاماری ووردمان نییە بەڵام لە زۆربەی فریاکەوتنەکان ئەو ڕاستییە هەیە، کە: ژەهراویبوون بە ماددەی ئاسن هەیە و لەوانەیە لە مانگی دوو بۆ پێنج حالەت لە هەر یەکەکی فریاکەوتن تۆمار بکرێت بەڵام بە ووردی هەتا هەنووکە ئاماری وورد نییە و نازانرێت ڕێژەی ژەهراویبوون بە ماددەی ئاسن لە ناو کوردستاندا چەند ڕوو دەدات بەڵام ئەوە دەزانرێت، کە: بوونی هەیە و دەبینرێت.

+ **نیشانەکان:** نیشانە سەرەتاییەکان، بریتی یە لە: دڵ تێکهەڵاتن و گیرانی مگێز و کردنی پیسایی، کە: ڕەنگێکی خۆڵە مێشی یان ڕەنگی ڕەشی هەیە، وە زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا و زیاد بوونی خڕۆکە سپییەکانی خوێن {leukocytosis}. خوێن ڕشانەوە و خوێنبەربوون لە ڕیخۆڵەکان و لە کۆم، گێژبوون، گەشکە و لەخۆچوون. وە هەروەها ئەگەر کەسەکە بە توووندی ژەهراوی بوو بێت، ئەوا: تووشی ترشبوونی خوێن {Metabolic Acidosis}، وە داتەپینی کۆئەندامی سووڕان و دڵ {Cardiovascular Collapse}دەبێت.

نیشانە سەرەتاییەکان لە خۆیەوە نامێنێت یان لا دەچێت دوای تێپەڕ بوونی {شەش بۆ

Body Iron Distribution and Storage





دوازده} سەعات بەڵام تێكچوونی خانەكانی جەرگ دوای {دوازده بۆ بیست و چار} سەعات دەست پێدەكات، وە دەگمەن هەیە كە نەخۆشییەكە سیرایەت دەكێشێت و كەسەكە تووشی پەككەوتنی جەرگ {hepatic failure} دەبێت. وە هەروەها وێک هاتنەوەی كۆئەندامی هەرس {Gastro intestinal Stricture}بێت، كە: یەكێكە لە ماكە درێژخایەنەكانی ژەهراوی بوون بە ماددەی ئاسن.

+ چارەسەر:

ا. شۆردنی گەدە {Gastric Lavage} لەو كەسانەی كە ماوەی یەک سەعاتە تووشی ژەهراوییبوونەكە بوون، هەتا هەنووكە كاریگەری نازانرێت، وە لەگەل ئەوەش سوودی هەر دەبێت.

ب. پێوانی رێژەی ئاسن لە خوێن دەبێت بپیورێت.

ت. پێدانی شورنقەی دژی ماددەی ئاسن {Desferioxamine} كە لەگەل ماددەی ئاسن یەكدەگرێت، وە بدرێت بەو كەسانەی كە نیشانەكانیان بە توندی هەیە هەتا پێویست ناكات چاوەڕوانی دەرئەنجامی ئاستی ماددەی ئاسن لە ناو خوێنیش بكرێت. وە هەروەها بدرێت بەو نەخۆشانەی كە نیشانەیان هەیە و ئاستی ماددەی ئاسن لە خوێن زیاترە لە {٥ مگم/دێسیلتر}ە، وە ئەوانەش دەبێت شورنقەی دیسفیرۆكسامین وەربگرن. وە لە كاردانەوە لاوەكییەكانی ئەو شورنقەیە، بریتی یە لە: دابەزینی فشاری خوێن، هەستەوەری و ئاوتێزانی سییەكان .{Pulmonary oedema}

پ. وە دواتر، چارەسەرییەكان بە گوێرەی نیشانەكان دەبێت، وە چارەسەری پاڵپشتی {Supportive} دەبێت.

ج. چارەسەر كردنی ماک و ئاڵۆزییەكان ئەگەر هاتوو كەسەكە ماک و ئاڵۆزی ژەهراوییبوون بە ماددەی ئاسنی لە سەر وەدیار كەوت.

+ سەرچاوە:

Davidsons Principles and Practice of Medcine, 22nd edition, 2014.





زانیاری گشتی دەربارەی پرۆستات



د. بەکر رەحمان لهێبانی/ پسپۆری نەخۆشییەکانی گورچیلە

پرۆستات ئەو رژێنەیە کە دەکەوێتە ژێر میزڵدانەوە، وە تەنها لە توخمی نێردا هەیە! وە لە تەمەنی هەرزەکاریدا دەکەوێتە کار، وە دەردراوەکەی یارمەتیدەرە بۆ تۆوی پیاو بۆ خۆراک و چووست و چالاکی. پرۆستات دووچاری کۆمەڵێل نەخۆشی دەبێتەوە، وەک: هەوکردن کە بە زۆری لە گەنجاندا روو دەدات، وە گەورە بوونی پرۆستات، وە شێرپەنجەی پرۆستات لە سەرووی پەنجا ساڵیدا روو دەدات. وە تەنها (٢٥٪)ی پیاوان لە پەنجا ساڵیدا تووشی گەورە بوونی پرۆستات دەبن بەڵام لە سەرووی پەنجا ساڵیدا (٥٠٪) تووشی گەورە بوونی پرۆستات دەبن، وە بەتایبەت لە تەمەنی (٧٥) ساڵیدا. زۆربەی پیاوان کە پرۆستاتیان گەورە دەبێت بەڵام هیچ کێشەیەکیان نابێت ئەگەر قەبارە گەورە بوونەکەی کار لە رێرەوی میز نەکات.

- **نیشانەکانی نەخۆشی گەورە بوونی پرۆستات (BPH):**

ا. میز کردن بە زەحمەت بە باریکی و بە نارەحەتی.
ب. گیرانی میز بە کتوپری.
ت. میزەچۆرکێ بە رۆژ، بە شەو هەستانی زوو زوو بۆ میز کردن.
پ. کزانەوە و زوورانەوەی میز.
ج. میز بەخۆ داکردن یان هەندێک جار، پێیدەڵێن: (میزیان بە پێڵاویان دەکەوێتەوە).
ح. سست کردنی کاری گورچیلەکان.
خ. دروست کردنی بەرد لە میزڵداندا.

- **رێگاکانی چارەسەر کردنی گەورە بوونی پرۆستات:**

□. نەشتەرگەری بۆ لابردنی پرۆستات لەم حالەتانەی خوارەوە دەبێ:

ا. ئەگەر میز کتوپڕ گیرا.
ب. میزی خوێناوی زۆر یان دووبارە بوونەوە.
ت. دووبارە هەوکردنی کۆئەندامی میز.
پ. بەردی میزڵدان.
ج. هەڵئاوسانی گورچیلەکان و سستی گورچیلەکان.

□. دەرمان: ئەگەر نەخۆش نارەحەت نەبێت بە نیشانەکان یان کار لە رێرەوی یز نەکات، ئەوا: چاودێری کردنی دەوێت لە ساڵێکدا (٣ – ٤) جار دەبینرێتەوە، وە ئەم دەرمانانە بەکار دێت:

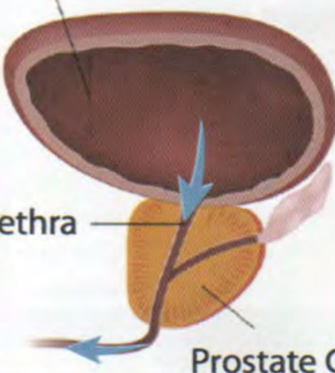
ا. پرۆسکار: بۆ دروست نەکردنی هۆرمۆنی (دایهایدرۆ تیستۆستیرۆن) کە زۆر چالاکە بۆ گەورە بوونی پرۆستات، کە ئەم هۆرمۆنە لە هۆرمۆنی (تێستۆستیرۆن) و (ئەندرۆجین) درست دەبێت.
ب. ئۆکسی بیوتانین: ئەمەیان (ئەلفا بلۆکەر)ە بۆ بەرین کردنی رێرەوی میز بە گەورە کردنی ماسولکەکانی پرۆستات.
ت. دەرمانی رووەکی: هەندێک دەرمانی رووەکیش هەن بەکاردێت بۆ چارەسەر کردنی گەورە بوونی پرۆستات

□. ئەگەر نەخۆش پاش ئەوەی دەرمانی وەرگرت باش نەبوو، ئەوا: دووبارە چارەسەری بۆ دەکرێت ئەویش بە لابردنی پرۆستات بە نەشتەرگەری.

□. جۆرەکانی نەشتەرگەری:

ا. هەڵدرین (بۆ پرۆستاتی گەورە و بەردی میزڵدانی گەورە).
ب. بە ئامێری بینینی میزڵدان (Cystoscopy) بۆ پرۆستاتی بچووک.
ت. بە لێزەر: کە ئەمەیان کاردانەوەی لاوەکی کەمە وەک: (خوێن میزاوی یان سستی باری سێکسی)، وە بەکار دێت بۆ ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی دڵ و خوێن و فشاری خوێنیان هەیە.
پ. کاردانەوە لاوەکییەکانی نەشتەرگەری بەگشتی:

□. هەوکردن (بەهەڵدرین).
□. میزی خوێناوی و خوێنبەربوون (بە هەڵدرین) زۆرە.
□. هەوکردنی میزڵدان و گوونەکان.
□. تەسکبوونی میزەرۆ یان ملی میزەڵدان.
□. میز کردن بە بێ ئاگا لێ بوون، زۆربەی چاک دەبنەوە لە ماوەی شەش مانگ.
□. لاوازی باری سێکسی، وە هەندێک جار نەزۆکی.





سینگ ئێشان
Chest Pain



د.ئازاد مەنتک

نەخۆشییەکانی دڵ، بەوە لە نەخۆشییەکانیدی جوودا دەکرێتەوە، کەوا: هەندە نیشانە دروست ناکەن، وە زۆربەی ئەو نیشانانەی کە دروستی دەکەن هەماهەنگە دەگەل کۆئەندام و ڕشتەیدی، کە: لە کاتی تووشبوونییان بە نەخۆشی ئەوانیش هەمان ئەو نیشانانە دروست دەکەن. سینگ ئێشان یەکێکە لە باووترین نیشانەکانی نەخۆشییەکانی دڵ، وە هەر کەسە و بەجۆرێک دەری دەبڕێت. هەیە، دەڵێت: کە ژان و ئازاری تەواوی هەیە؟ هەشە، وێنای دەکات بە بوونی گرانی یان پەستان یان فشارێک؟ هەشە، بە پەست بوون و هەیە بە تیژ و هەیە بە توند وەسفی دەکات. کەواتە چۆنیەتی دەربڕینی ئەوەی کە کەسەکە سینگ ئێشانی هەیە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت؟ وە هەر ئەو باس کردن و گێڕانەوە و وەسف کردنی ئازار و سینگ ئێشانەکەیە، وە دەگەل پشکنینی پزیشکەکە و پشکنینە تاقیگەییەکان یارمەتیدەر دەبێت لە دەست نیشان کردنی ئەوەی کە سینگ ئێشانەکە بە هۆی نەخۆشی دڵە و ئەو ئازار و ژانەی کە نەخۆشەکە باسی لێوە دەکات، مەبەستی ئەوەیە کە: تووشی نەخۆشی دڵ بووە. وە نەبێت تەنیا نەخۆشییەکانی دڵ، نیشانەی سینگ ئێشان دروست بکات بەڵکو نەخۆشییەکانی، وەکو: ڕاڕایی و قەلەقی و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان و کۆئەندامی جووڵە و کۆئەندامی هەرس نیشانەی سینگ ئێشان دروست دەکەن، وە نەخۆشەکە بە خۆی تەواو نازانێت کە بە هۆی کامە کۆئەندامی لەشە بەڵام کە بۆ پزیسکی دەگێڕێتەوە، وە نیشانەی سینگ ئێشانەکە وێنا دەکات. ئەو کات، پزیشک زەین و بیری بۆ بوونی نەخۆشییەکانی دڵ دەچێت، وە سینگ ئێشانەکە بە هۆی نەخۆشی دڵەوە بووە.

- **خاسیەتەکانی ســینگ ئێشان:** بە هۆی نەخۆشی دڵ: زۆربەی جار، هەندە ئاســان نییە کە سینگ ئێشان و ژانە سینگی بە هۆی نەخۆشـــی دڵ لە سینگ ئێشان بە هۆی نەخۆشییەکانیدی جوودا بکرێتەوە؟ هەر بەوەشـــەوە دیاری کردنی نەخۆشەکە قورس دەکەوێت، وە لەو دەمانە زۆر جاران پزیشـــکان ســـینگ ئێشانەکە دەکەن بە ســـێ جـــۆرەوە. ئەمەش بە گوێرەی جـــۆر و چۆنیەتی ســـینگ ئێشانەکە و چۆنیەتی وێکچوونی دەگەل سینگ ئێشان بە هۆی نەخۆشـــی دڵەوە. سینگ ئێشانەکان، کە: سێ جۆرن: سینگ ئێشانی نموونەیی [[typical chest pain ، بۆ نموونە:{هەر وەک سینگ ئێشانی نەخۆشـــی دڵ}، وە سینگ ئێشانی ناتەواو و ناوێکچوو [atypical]، وە سینگ ئێشان بە هۆی هۆکاریدی جگە لە دڵ [[non cardiac chest pain. ئەو سینگ ئێشانەی کە وێ دەچێت بە هۆی نەخۆشی دڵەوە بێت، ئەوا: ئەم سیفاتانەی هەیە:

ا. **جێگا:** نەخۆشەکە ئیشارەت بە ناوەندی سینگی دەکات، وە تەنانەت دیاری دەکات.

ب. **دانەوە:** سینگ ئێشان یان ژانە سینگەکە ئەگەر بە هۆی نەخۆشـــی دڵەوە بێت، ئەوا: لەوانەیە بداتەوە شەویلاگ یان کاژێرِ یان قۆڵ و باســـکەکان، وە یان پەلەکانی خوارەوە. جاری واهەیە، کە: ئازار و ســـینگ ئێشانەکە تەنیا لەو شـــوێنانەی کە دەداتەوە هەســـتی پێدەکرێت و لە ناوەندی ســـینگ نابینرێـــت؟ وە یان لە پشتەوە دەبێت، واتە: دەفەی شان و شەپیلاگی دەیەشێت. هەموو کات، ئەو ســـینگ ئێشـــانەی کە لە لای دەرەوەی سەر سینگ ڕوو دەدات، وە دەداتـــەوە هەر لایـــەک، ئەوا: بە هۆی هۆکاری جگە لە نەخۆشـــییەکانی دڵە، واتە: لەوانەیە بـــە هۆی هەوکردنی پەردەی ســـییەکان یان بە هۆی نەخۆشی سییەکان یان بە هۆی کۆئەندامی جووڵەوە بێت، وە یان لەوانەیە بە هۆی ڕاڕایی و قەلەقییەوە بێت.

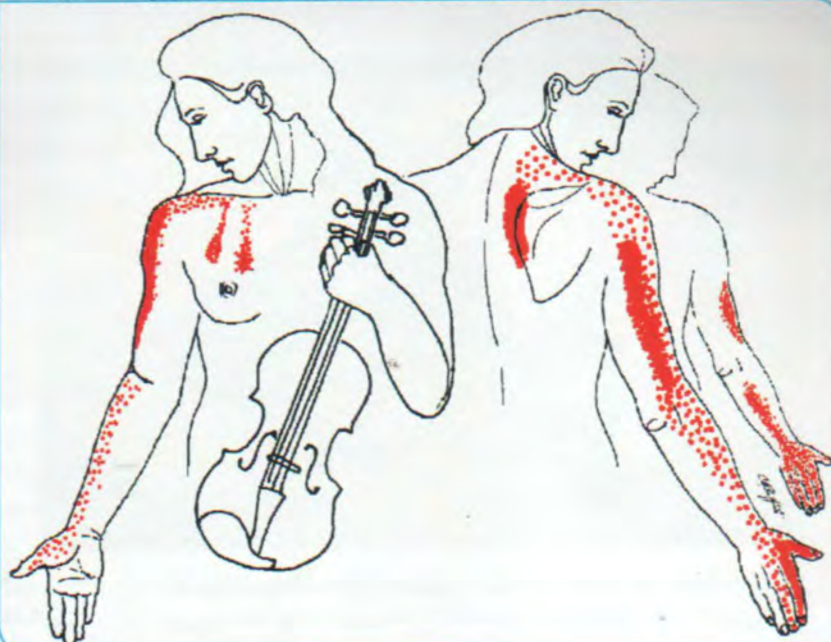
ت. **جۆرەکەی:** هەموو دەم ژانە ســـینگ و سینگ ئێشان بە هۆی نەخۆشی دڵەوە ئازارەکە توندە و گرانە، وە نەخۆشەکە باس لەوە دەکات کە: هەروەک دەســـتی دەهەوکـــی بنێن، وایە؟ وەیان باس لە بوونی گرانی و قورســـاییەک دەکات لە ســـەر سینگی. وە قەت ئەو ســـینگ ئێشان و ئازارانەی، کە: بە هۆی نەخۆشی دڵەوە تووشـــی مرۆڤ دەبێت وەکو ســـۆتانەوە یان چەقۆ خووران یان بە پاڵنان و فشـــار خستنە سەر سینگ دروست نابێت. جاری واهەیە، کـــە: نەخۆشـــەکە هیچ باس لە ژان و ئازار نـــاکات بەڵکو دەڵێت، کە: هەســـت بە بەین تەنگی و تەنگەنەفەسی دەکات. نەخۆش، کە وەســـفی جۆری ئازارەکە دەکات، ئەوا: هەموو دەم یان بە هەردوو دەســـتی لە ســـەر ســـینگی دادەنێت و ئاماژەی بە بوونی سینگ ئێشـــانەکە دەکات، وە یان بە مست لە سەرِ سینگی دادەنێت، وە دەڵێت: ئازارەکە لێرەیە؟

پ. **زۆرهێنان:** هەموو دەم ئەو ســـینگ ئێشانەی کە بە هۆی نەخۆشـــی سینگەکوژێیە، ئەوا: لە کاتی ئەک لە دوای ماندوو بوون دێت، وە بە حەوانـــەوە و ئارام بوون {بە کەمتر لە پێنچ خولەک} ئازارەکـــە دەڕوات، وە نامێنێت. هەرچەندە هەمان ئازار و ســـینگ ئێشـــان، لەوانەیە بە پشـــێوی دەروونیشـــەوە زۆر بۆ نەخۆشەکە بهێنێـــت بەڵام هەمـــوو دەم لە کاتی خواردنـــی جەمێکی قورس و چەور یـــان ماندوو بوون لە کەش و هەوایەکی ســـاردەوە دەبێت،

هێلنج، ڕشـانەوە یـان بەین تەنگی دەگەل سـینگ ئێشـانەکە دەبێـت. وە نەبێت تەنگەنەفەسـی تەنیا دەگـەل نەخۆشـییەکانی دڵەوە بێـت بەڵکو دەگەل نەخۆشییەکانی ڕشـتەی هەناسەدانیشەوە دەبێت، وە نەخۆشەکە نیشانەیتری کۆئەندامی هەناسەدانی لەگەل سـینگ ئێشان و تەنگە نەفەسییەکەوە دەبێت، وەکو: کۆخە، سیخە سـیخ، بەڵغەم، دەگەل نیشانەکانیدی کۆئەندامـی هەناسـەدان. هەروەها نەخۆشـییەکانی کۆئەندامی هەرسـیش، دەبنە هۆی هەسـت کردن بە ئازار و سینگ ئێشان، هەروەک: نەخۆشی برینی گەدە و دوازدە گـرێ {قورحە}، هەوکردنی سـورێنچک یان ئازاری جۆگەی زەرداو بەڵام هەموو دەم دڵ تێکهەڵاتن دەگـەل ماندوو بوون ئەوە بە هۆی نەخۆشـی دڵەوە دەبێت.

- هۆکارە باوەکانی سـینگ ئێشـان: سـینگ ئێشان هۆکاری زۆری هەیە، هەیانە زۆر باوون، لەوانە:

ا. ڕاڕایی و قەلەقی و پشـێوی دەروونی: سـینگ ئێشان لەو جۆرە کەسـانە زۆر ئاسـان بۆ پزیشکەکە دیارە، کە هۆکاری سینگ ئێشانەکە بە هۆی باری دەروونییەوەیە و بە هۆی نەخۆشی دڵ نییە؟ سینگە ئێشانەکە وەکو سینگ ئێشانی نەخۆشی دڵ نییە، هەر وێشی ناچێت. وە کەسـەکە خۆی ڕاڕا دەردەخات، وە سـینگ ئێشـانەکە هیـچ پەیوەندی بە ماندوو بوون و هیـلاک بوونەوە نییە. ئەو جۆرە کەسـانە بەزۆری برادەرێک یان خزم و کەسـێکی بە هۆی نەخۆشی دڵەوە گیانی لە دەسـتداوە، وە ئەویش ئەو کۆستەوە بیری کەوتۆتە سـەر دڵی خۆی و تەنانەت هەندەک جار وا لە خۆی دەکات کە هیچ ناجووڵێتەوە، وە وەرزش ناکات ئەمەش هەمووی بە هۆی ئەوەی کە دەترسێت و دەڵێت: نەخۆشی دڵی هەیە؟ وە کە پزیشک ئەو کەسانە دەبینێت، سـینگ ئێشـانەکە جوودایە و نەخۆشەکەش نیشانەکانی دیکەی ڕاڕایی و قەلەقی هەیە.



وە دێت. هەرچی ئازار و سـینگ ئێشـانی سینگە کوژێنی ناجێگیرە، ئەوا: هەر هەمان ئازار و ژانە سینگە بەڵام لە کاتی حەوانەوە یان بە ماندووبوونێکی کەمتر دێت. هەرچی سـینگ ئێشان و ئازارە بە هۆی جەڵتە و تۆرە دڵ، ئەوا: لەوانەیە نەخۆشـەکە لە پێشدا ئازار و ژانی سـینگە کوژێی هەبوو بێت یان چەند جـارەک بۆی هات بێت بەڵام ئازار و سینگ ئێشانەکە لە جەڵتە و تۆرەی دڵ تووندتر و زۆرترە و جاری واهەیە لە حەسانەوە و حەوانەوە و ئارامی دەبێت، وە دێت.

ج. دەست پێک: ئازار و سینگ ئێشان بە هۆی جەڵتەی دڵەوە، لە چەند دەقیقەک زیاتری دەوێت بۆ ئەوەی دەست بە دەرکەوتن بکات، وە لەوانەیە ماوەکە لەوە زیاتریش بێت. وە بەهەمان شـێوە، سینگ ئێشـان بە هۆی سـینگە کوژێیەوە ماوەکی دەوێت، وە هەر دەگەل زیاد بوونی ئەرک و مانوو بوون ئەوجا نەخۆشەکە سینگ ئێشانەکەی بۆ دێت؟ هەرچی، ئەو جۆرە سـینگ ئێشـانەن کە لە هیکەوە ڕوو دەدەن، وەیان لە دوای ئەرک و ماندوو بوون دێن، ئەوا: هەموو دەم بە هۆی کەشـەنگ بوون و کۆئەندامی جووڵە و ماسولکەکانەوە دەبێت. هەموو دەم، ژان و ئـازاری سـینگ بە هۆی ڕەقبوونی شاخوێنبەر {{AORTIC DISSECTION یـان جەڵتـەی سـییەکان {PULMONARY EMBOLISM} یـان بـە هـۆی هـەوا تێزانـی سـییەکان {PNEUMOTHORAX} لـە ناکاوە، و لە ڕێکەوە کەسەکە تووشی سینگ ئێشانەکە دەبێت.

ح. نیشـانە هاوشـانەکان {Associated features}: سینگ ئێشان بە هۆی تۆرەی دڵ، وە یان تۆرەی سییەکان یان ڕەقبوون یان تەسکبوونت شـاخوێنبەر نیشانەیتری هاوشـانی دەبێـت، وە نەخۆشـەکە نیشـانەیتری وەکـو: ئارەقەکـردن،

Pain (Chest)	Cardiac	Pleuritic	Traumatic
D Description: • Can you describe the pain to me? (You need to determine it's nature.) • Is it there all the time ? Does it come and go? • Have you ever had this pain before? • What was it that time?	• Heavy • Tight • Squeezing • Dull	• Sharp • Catching • Stabbing	• Sharp • Catching • Stabbing
O Onset: • When did it start? • What were you doing at the time? • Did it come only suddenly or slowly?	• Gradual (Angina) • Sudden (UA/Infarct) • With Exercise (Angina) • At Rest (UA/Infarct)	• Gradual (Infection) • Sudden (Pneumothorax)	• Gradual (post trauma) • Sudden (post trauma)
L Location: • "Take one finger and point to the pain? • "Does it extend anywhere else" • If well localised palpate and visualise	• Poorly localised • Chest to back to jaw • Rarely changes with palpation	• Well localised • Usually chest wall • Usually changes with palpation / ventilation	• Well defined • Usually chest wall • Changes with palpation / ventilation
O Other Signs and Symptoms: • ""Do you fell nauseous? • (If yes) "Have you vomited" • "Do you feel SOB?" • "Have you noticed palpitations?" • "What came first, the discomfort or the (OSS)?"	• SOB % • Diaphoresis % • Palpatations %	• SOB (on exertion) • Chest infection (pro dromal)	• SOB (on exertion)
R Relief: • ""Have you taken anything for the discomfort?" • (If yes) "Has it helped?" • "Does it usually?" • "Does taking a deep breath make the pain better, worse or no different?" • "Does moving make the pain better, worse or n…	• Relieved with Nitrates (Angina) • Unrelieved with Nitrates (UA/Infarct) • Poor relief with NSAIDS • Poor relief with position	• Unrelieved with Nitrates • Mild relief with NSAIDS • Some relief with position	• Unrelieved with Nitrates • Mild relief with NSAIDS • Some relief with position

ب. نەخۆشـــییەکانی دڵ: وەک جەڵتەی دڵ، ســـینگە کوژێ، هەوکردنی پەردەی دڵ، تەزبوونەوەی زمانی تاجی دڵ.

ت. شاخوێنبەر: تەسک بوونەوە یان ڕەقبوونی شاخوێنبەر.

پ. سورێنچک: هەوکردنی سورێنچک، شلبوونی سورێنچک، وە دیاردەی گەڕانەوەی ترشـــەلۆکی گەدە. هەموو دەم سینگ ئێشان بە هۆی نەخۆشـــییەکانی سورێنچک هەر وەک ســـینگ ئێشان بە هۆی نەخۆشی سینگە کوژێ وایە، وە هەیە زۆر زەحمەتە لە یەکدی جوودا بکرێنـــەوە؟ جاری واهەیە، هەروەک ســـینگە کوژێ ئازار و ســـینگ ئێشانەکە بە ماندوو بوون دێت، وە بە حەبی بن زمان و ئارام بوونەوە لا دەچێـــت. هەرچەند زۆربەی جار نەخۆشـــەکە بـــاس لەوە دەکات کە لەگەل ســـینگ ئێشـــان بە هۆی نەخۆشی سورێنچک لەکاتی خۆ خـــوار کردنەوە یان لەگەل نان خواردن دێت یان خواردنەوەی ئاوەوە دێت، وەیان دەگەل سینگ ئێشانەکە خواردن دەگەڕێتەوە ناو دەمی. هەموو دەم سینگ ئێشان و ئازارەکە دەداتەوە دەفەی شانی، وە زۆر جار دڵ تێکهەڵاتنیشی دەگەڵ دایە.

ج. ســـینگ و پەردەی سییەکان: تۆرەی سییەکان، هەوکردنی ســـییەکان، هەوکردنـــی بـــۆڕی هەوا، هـــەوا تێزان لە ســـییەکان، شێرپەنچەی سییەکان، نەخۆشی سیلی سییەکان.

ح. کۆئەندامی جوولە و ماســـولکەکان: ســـەوەفان، شـــکانی پەراسوو، هەوکردنی کرکراگەکانی سییەکان..هتد. ئەو جۆرە سینگ ئێشـــانەی کە بە هۆی کۆئەندامی جوولە و ماســـولکەکان دروســـت دەبێـــت ل جێگایەکەوە بـــۆ یەکێکیدی دەگۆڕێـــت، وە هەروەها بە جوولاندنەوە و خۆ هەڵگێڕ و وەرگێڕ کردن ئازار بۆ کەسەکە دروست دەبێـــت، وە ئەگەر بە دەســـت پزیشـــکەکە فشـــار بخاتە سەر جێگای ئازارەکە، ئەوا: لەوانەیە کەسەکە ئازار و سینگ ئێشانی بۆ دروســـت ببێـــت، وە جاری واهەیە هەروەک کەشەنگ بوونی ماسولکە وایە و کەسەکە خۆشی هەســـت پێدەکات کە نەخۆشی دڵی نییـــە بـــەڵام دوای کردنی کارەکـــی قـــورس و توووند ئەو ئازارەی بۆ بووە.

خ. دەمارییـــەکان: لەگەر چـــوون و ئینزیلاقـــی بڕبـــڕەی پشت، نەخۆشی هێرپس.

- دیاریکردن: هەر کەس و لە هەر تەمەنێک بێت و سینگ ئێشـــانی هەبوو، ئـــەوا: دەبێت هۆکاری ســـینگ ئێشـــانەکەی دیـــاری بکرێـــت. خـــۆ ئەگـــەر کەسەکە، کە: سینگ ئێشانەکەی هەبوو تەمەنی لە ســـەرووی سی و پێنج ساڵی بوو، ئەوا: دەبێت بە هەنـــدە وەر بگیرێت و تەواو لێـــی بکۆڵدرێتـــەوە، وە تەواو بزانرێت کە هۆکارەکە چییە؟ چیرۆکی تەواوی سینگ ئێشانەکە زۆت گرنگە بۆ زانینی کەوا ئەو سینگ ئێشانە بە هۆی نەخۆشی دڵەوەیە یـــان بە هۆی هۆکاریدییەوەیە؟ کەســـەکە دەبێت بە تەواوی و چۆن نیشـــانەکەی لە سەر وەدیار کەوتووە، ئاوەها چیرۆکی ودەر کەوتنی نیشـــانەکە بگێڕێتەوە، وە پزیشک بە ئەسپایی گوێ بگرێت و بزانێت ئەو نیشـــانەیە بە نیشـــانەی نەخۆشـــی دڵ دەچێت یان نا؟ ئینجا، پزیشکە پشکنینی بۆ دەکات و پشکنینی تاقیگەیی بۆ دەکات، هەتا بزانێت نەخۆشی دڵەکە هەتا چەند زۆری بۆ هێناوە، وە ئایا مەترسی لێدەکرێت؟ وە باشـــترین هەنگاو بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییەکەی دڵی چۆنە، وە چ ڕێگایەک دەگرێتە بەر.

سینگ ئێشان بە هۆی نەخۆشی سینگەکوژێی جێگیر {Stable Angina}: ئازار و ئێشـــی ســـینگە کوژێی جێگیـــر، هەموو دەم پەیوەندی بە ماندوو بوونەوە هەیە؟ نەخۆشـــەکە باس لەوە دەکات، کە: ســـینگ ئێشـــانەکەی بە مانـــدوو بوون دێت، وە یـــان لە کاتی توورە بوون و پشـــێوی دەروونی دروســـت دەبێـــت. جاری واهەیە، کە: نەخۆشـــەکە وا ڕوونی دەکاتـــەوە و دەڵێت هەر وەک ئەوەی کە دەســـتم لە هەوک بنێن، وە یان هەروەک ئەوەیە کە یەکێک بیەوێت بمخنکێنێت و وایە. دەبێت پزیشـــکەکە پرسیاری ئەوە بکات، کە: لە کەیەکەوەیە نەخۆشـــەکە هەست بەو سینگ ئێشانە دەکات؟ ئەمەش چونکە ئەو کەسانەی کە سینگ ئێشانەکەیان هەنووکەیە مەترسییان زۆرترە و بە ســـینگە کوژێی ناجێگیر لە قەڵەم دەدرێن، وە مەترسی مـــاک و ئاڵۆزی زۆرترە بە بەراورد بەو کەســـانەی کە ماوەکی زۆرە



ئەو سینگ ئێشانەیان هەیە، وە هیچ گۆڕانکاری بە سەردا نەهاتووە. هەموو دەم پشـــکنینی بە دەست و درۆشـــمەکان لەو کەسانەی ئەو نەخۆشی ســـینگە کوژێیان هەیە شتێکی وا نادات بە دەستەوە؟ کە لەوانەیە کەســـەکە دروشمی بوونی چەوری زیادی لە سەر جەستەی هەبێت، وە یان کاردانەوەی لە سەر دڵی هەبێت، وە یان نیشانەیتری ڕەقبوونی موولوولە خوێنبەرەکانـــی دڵی هەبێت. وە جاری واهەیە، کە: لە کاتی پشـــکنینی کەسەکە نەخۆشیدی دەگەل سینگە کوژێی جێگیر هەیە، وەکو: کەمخوێنی و نەخۆشـــییەکانی غودەی دەرەقی. هەموو دەم، نەخۆشـــی ســـینگە کوژێ نیشـــانەی نەخۆشی گیرانی موولوولـــە خوێنەکانی دڵە بەڵام ڕەنگیش بێت بە هۆی نەخۆشـــیدی دڵـــەوە ڕوو بدات، وەکو نەخۆشـــییەکانی زمانەی شـــاخوێنبەر یان پەنمان و ئەستوور بوونی دڵ. هەر نەخۆشەک، کە: نەخۆشی سینگە کوژێی هەبوو، وە لە پشکنینی بە بیستۆک هارە هاڕ {murmur}ی هەبـــوو، ئـــەوا: دەبێت ئیکۆی دڵی بۆ بکرێـــت، ئەمەش بۆ ئەوە نەوەک ئەو نەخۆشییانەی داتری هەبێت. هەموو ئەو کەسانەی، کە: سینگ ئێشانەکەیان بە سینگە کوژێ دیاری دەکرێت پزیشک سەرەتا چەند پشـــکنینێکی سەرەتایی دەبێت بۆ کەســـەکە بنێرێت، لەوانە: پشـــکنینی تەواوی خوێن، پشکنین لە خوورینی بۆ شەکر، پشکنینی چەورییەکانی ناو خوێن، پشـــکنینی غـــودەی دەرەقی، وە هێلکاری دڵ لـــە کاتی ئارامییـــدا. وە بۆ هەندێک لە نەخۆشـــەکان هێلکاری دڵ لە ماندوو بـــوون {exercise ECG test} بۆ دۆزینەوەی ئەوانەی کە مەترســـی خراپییان لێدەکرێت، هەندەک جار تیشـــکی تەندووریـــی {CT} بۆ موولوولـــە خوێنبەرەکانی دڵ دەکرێت، هەتا بزانین نەگیراون؟

تۆرەی دڵ و سینگە کوژێی ناجێگیر {unstable angina and MI}: ئەو کەســـانەی کە تووشـــی نەخۆشی سینگە کوژێی ناجێگیر بوون، ئەوا: هەر وەک ســـینگە کوژێ ســـینگ ئێشـــانیان دەبێت، وە لەهەمـــان جۆر دەبێت بەڵام لێـــرەدا ژمارەی جارەکانی ســـینگ ئێشانەکە زیاتر دەبێت، وە ئازارەکە توندتر دەبێت، وە یان لەوانەیە سینگ ئێشانەکە لە کاتی حەوانەوە و ئارامییدا ڕوو دەدات. ئەو کەســـانەی کە نەخۆشی سینگە کوژێی ناجێگیریان هەیە، ئەوا: دەبێت یەکســـەر لێکۆڵینەوە و بەدوا داچوونـــی بۆ بکرێت بۆ تەواو دیتنەوە و چارەسەر کردنی بنبڕی؟ ئەمەش نەوەک کەسەکە تووشی مـــاک و ئاڵۆزییەکانـــی، وەکو: مردنی لەناکاو یـــان تۆرە و جەڵتەی دڵ بێت. ئەوجا، نەخۆشـــەکە ئەگەر ســـینگ ئێشـــانەکەی بە هۆی ســـینگە کوژێی ناجێگیر بوو، دەبێت لە خەستەخانە داخیل بکرێت و چاودێری بکرێت و هـــەر گۆڕانکارییەک لە حالەتی ڕوویدا بەگوێرەی گۆڕانکارییەکە چارەسەری بدرێتێ. خۆ ئەگەر کەسەکە هەمان سینگ ئێشـــانی هەبوو، وە دەگەل سینگ ئێشـــانەکە گۆڕان لە هێلکاری لە کاتی ئارامیدا ڕوویدا، ئەوا: مانای ئەوەیە کە کەسەکە تووشی جەڵتە و تـــۆرەی دڵ بووە، وە دەبێت بـــە گوێرەی ڕێنماییەکانی تایبەت بە جەڵتەی دڵ چارەسەر وەربگرێت.

- سەرچاوە:

Davidsons Principles and Practice of Medcine, 22nd edition, 2014.

وریا بن، دەستدرێژیی سێکسیی نەکرێتە سەر منداڵەکانتان!

د.شنە خالد

شارەزای نەخۆشییە دەروونییەکان/ ئەمریکا

کـــە لـــە نەخۆشـــخانەی دەروونـــی بـــووم، ڕۆژێکیان تۆمەتبارێکیـــان بۆ ڕەوانە کردین، تاکـــوو بزانرێت: ئایا ئەو تاوانەی ئەنجامی دابوو لە ژێر کاریگەریی هیچ نەخۆشییەکی دەروونـــی بووە یان نا؟ کابـــرای تاوانکار چەند کەســـەکی نزیکیی خۆی کوشـــتبوون. کە پرسیارمان لێی کرد: زۆر بە ئارامی و بـــە نەرمی گوتی، "ئەمن ئەوانم کووشـــت، چونکە لێیان توورە بووم. ئێســـتاش هیچ دڵم پێیان ناسووتێ، وەک ئەوەش وایە کە هیچ ڕووی نەدابێت. نازانم لەبەر چ، بەڵام هیچ پەشـــیمان نیم." کاتەک لە ژیانی سەردەمی منداڵیمان کۆڵییەوە، زانیمان کەوا: ئەو کاتەی منداڵ بووە، دایکی لای خزمێک، کە دراوســـێش بووینە، بەجێی دەهێڵێ. لەوێش، کوڕی هەرزەکاری ماڵەکە دەســـتدرێژیی سێکســـی دەکاتە ســـەر، کە ئەویش لە ترســـان ناوێری باســـی بکات. ئەو کارە بەردەوام دەبێت و پاشـــان هاوڕێیەکانی کوڕە هەرزەکارەکەش پێـــی فێر دەبن. پاش چەند ســـاڵەکیش، کە خۆی گەورەتر بوو، ئەویش دەســـتی بە هەمان کار کردییـــە. لەگەڵ چەند هاوڕێیەکی خـــۆی ئەگەر بیانزانیبا یەکەک لاوازە و بە تەنهایە یان لە ڕووی عەقڵییەوە زۆر وشـــیار نەبووایە، ئەوا دەستدرێژیی سێکسییان دەکردە سەری.

سەرنج بدەن، کە ئەوکاتەی دایک و باوک بە دلنیاییەوە منداڵەک لای خـــزم و دراوســـێ بەجێدەهێلن یان دەینێرنـــە دوکانەکان و بازار (نمونەی لەو جۆرەشـــمان هەبوون)، بێئاگانە لەوەی چ ڕۆژەکی ڕەش و چ کارەســـاتەکی لەبـــن نەهاتوو خۆی لەو ماڵە یـــان لەو دوکانە لە ناوگەڵـــی هەرزەکارێک یان پیاوێک حەشـــاردایە، کە کاریگەرییەکەی تائەبەد دەمینێ و ژیانی منداڵەکە و خێزان و کۆمەڵگای دەوروبەریش وێـــران دەکات. منداڵان لە هەمـــوو تەمەنێک تەنانەت لە ســـاواییش ڕووبەڕووی دەستدرێژیی سێکسی دەبنەوە (٢). لەهەر بیست کوڕێک، یەکیان دەســـتدرێژی دەکرێتە ســـەر، لە کچانیس لە هەر پێنج کچێک یەکەکیان ئەو تاوانەیان بەرامبەر ئەنجام دەدرێت، لە ســـەتی بیســـت (٢٠%)ی ئافرەتان و لە (٥- ١٠%)ی پیاوان لە ســـەردەمی منداڵی دەستدرێژییان کرایتە سەر (١).

شێوازەکانی دەستدرێژیی سێکسیی بۆ سەر منداڵ:

شـــێوازەکانی دەستدرێژیی سێکسی بۆ سەر منداڵ چەند جۆرەکە، لەوانە: دەست لێخشـــاندنی شوێنی هەستیاری لەشی منداڵ یان وا لە منداڵەکە بکرێت دەســـت لە لەشی گەوران بدات، دەستپەڕلێدان لەبەر چاوی منداڵەکـــە، ڕووتکردنەوەی منداڵ یان ئەو کەســـە خۆی ڕووت دەکاتـــەوە لۆ منداڵەکە، بەکارهێنانی منداڵ لە وێنە گرتنی ڕەســـم و فلمی ڕووت، لە خراپترین خالەتیشـــدا ئەنجامدانی سێکسی ڕاستەقینە لەگەڵ منداڵەکە (٢).

کێن ئەوانەی کاری دەستدرێژییەکە ئەنجام دەدەن؟

کەسی دەستدرێژیکەر لەلایەن منداڵەوە ناسراوە، واتا: کەسوکار اان خزمیتی، ڕێژەیەکی زۆر کەم لەلایان مندال بازەکانە و (pedo-philic) دەستدرێژییان دەکرێتە سەر (٣). بە جۆرێک، کەسی نزیکی منداڵ وەک: باوک، برا، خاڵ، مام، خالۆزا، ئامۆزا ...٣٠%، هەروەها، ناسیار و دراوسێ و هاوڕێی خێزان ...٦٠%. کەچی، تەنها سەتی دە (١٠%) کەسانی بێگانەن (٥).

منداڵ کاتەک لە لایان کەسێکی نزیکی خۆی ئەو تاوانەی بەرامبەر ئەنجام دەدرێت، دوو ڕێگای دێتە پێش: یان دەنگ نەکردن و بەردەوا بوونی کردارەکە. یانیش ئاشکرا کردنی قەزییەکە و تاوانبارک[illegible] کەسی دەستدرێژیکەر، کە ئەوکاتەش منداڵەکە هەست دەکات [illegible] دەبتە هۆکاری تێکچوونی شیرازەی خێزانەکە و ڕەنگە کەسیش [illegible] باوەڕ نەکات (٤). لۆیێ زۆریەی جار بێدەنگی هەلدەبژێرێت، چونکە ناوێری ئەو کەسەی کە دایک و باوکی ڕێزی دەگرن و خۆشیان دەوێت، ئەو تاوان باری بکات. ترس و شەرم و هەست بە تاوان کردن هۆکاری دیکەی شاردنەوەن. هەروەها ڕەنگە کەسی دەستدریژیکەر هەڕەشە لە منداڵەکە بکات ئەگەر ئاشکرای بکات.

نیشانەکان:

بەلام دەکرێت هەندەک نیشانە هەبن کە وای لۆ بچی ڕەنگە منداڵەکەت تووشی دەست درێژی سێکسی هات بێت. لەوانە: دوور کەوتنەوە لە شوێنەکی دیاریکراو یان کەسەکی دیاری کراو، تێکچوونی خەو و خواردن، میز بەخۆ داکردنی شەوان، ڕەفتاری خراپ بەرامبەر ئاژەلان، هار و هاجی، هەلسو کەوتی سێکسیانە و هەبوونی زانیاری و ئارەزووەکی سیکسیی چاوەڕوان نەکراو و نا ئاسایی (٥).

کاریگەرییەکان:

دەرەنجامە ڕاستەوخۆیەکانی دەبیتە هۆی دڵتووندی و خەمۆکي، قەلەقی دەروونی، زەبری دوای فشار، و زەبر گەیاندن بە ئەندامی میز و زاوزێ و کۆم. لە داهاتووش دەبتە سەرچاوەی نەخۆشییە دەروونییەکانی وەک: خەمۆکی، قەلەق نەفسی، هەستی خۆ بە کەم زانین، ئیدمان بوون لە سەر مەشروب و دەرمان، تێکچوونی کەسایەتی، خۆکووشتن، وە لە هەمووی [illegible] تاوانە. دەگووترێت: ڕێژەی ئەو پیاوانەی [illegible] دەستدرێژیان کرایتە سەر لە زیندانەکاندا زۆر[illegible] [illegible]یان لە عیادەی چارەسەدا (٥). ئەوەش گرنگە [illegible] دەروونییانە زۆر بەتووندییەکی زیاتر بەدەر دەکەو[illegible] کەسی دەستدرێژیکەر ئەندامی خێزانەکە بێت، تەهدیدی [illegible]سناکی بەکارهێنا بیت، یاخود ئەگەر سێکسی ڕاستەقینەی ئەنجام دابێت لۆ چەندین جار و لۆ ماوەی دوور و درێژ (٥).

چ بکرێت تا ڕێگای لێ بگیرێت؟

دەبێت چاودێری منداڵەکت بکەی، کە: هەرگیز (یەعنی قەت) بە بێ دایک و باوک یان کەسی متمانە پێکراو بە تەنها نەنێردرێتە ماڵی دراوسێ و خزم و دوکان و بازاڕ چونکە ئەوو هەرگیز شارەزای لایەنە شاردراوەکانی سێکسی هیچ کەسەک نییە. جگە لەوەش، دەبی منداڵ فێر بکرێت کە چ جۆرە دەست لێدانەک لەلایەن کەسێکیترەوە خەتەرە و چ شوێنەکی لەشی خۆی نابێت هیچ کەس دەستی لێ بدات (٢). وە نەترساندنی منداڵەکە، چونکە ترساندن و تەهدید کردنی دەبێتە هۆی شاردنەوەی بابەتەکە لە باوانی. ئەو مندالانەی دایک و باوکیان جودا بووینەوە یان شەڕ و ئاژاوە لە نێوان دایک و باوک و ئەندامانیتری خێزان هەنە، پتر توشی دەستدرێژیی سێکسی دەبنەوە (٢).

تێبینی:

یەکەم، ئەو داتایانە زۆربەیان لە توێژینەوەی ئەمریکی و بەریتانی [illegible]ال لە ژێر شازدە ساڵی نە کار دەکات و نە دەبێت [illegible] ماڵی خۆی ببیندرێت. کەواتە: ڕێژەکە لە ناو [illegible] زیاترە.

[illegible] لە [illegible]ێشەکییەکە هەیە، ڕاستەقینەیە بەلام [illegible]ەوە، چونکە ڕەوشتی پزیشکی ڕێگە [illegible]ەوە.

1 http://www.victimsof[illegible]rt-ing-on-child-sexual abuse/[illegible]tis-tics

2 http://www.america[illegible]en/stop-child-abuse/fact-shee[illegible]use.html?referrer=https://www[illegible]

3 Gilder. M., Harris[illegible] P., & Cow[illegible] 06). Shorter oxford textbook of psychiatry. 5t[illegible]on, Oxford university press, New York, USA

4- Sadock. B., Sadock, V., & Ruiz. P. ([illegible]). Kaplan & Sadocks synopsis of psychiatry behavior-al science/ clinical psychiatry. 11th edition, Walters Kluwer. USA.

5 https://en.wikipedia.org/wiki/Child_sexual_abuse

One out of every three girls will be sexually assaulted by the age of 18...

1 out of 7 children are abused...

How many do you know?

[illegible]u can't afford [illegible] ignore it...

STOP CH[illegible]

زوو دۆزینەوەی نەخۆشییەکان



زوو دیتنەوە و دۆزینەوەی نەخۆشییەکان هەنگاوێکی گەورەی خۆپاراستنە لە نەخۆشییەکان، وە هەموو کاتیش خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن. هەموو کەس، دەبێت هەوڵی خۆرۆشنبیر کردن بدات، وە گرنگی بە هۆشیاری دروستی بدات و هەوڵی بەدیهێنانی زانیاری بدات بۆ ئەوەی هەردەم جەستەی ساغ بێت و تەندروستی پارێزراو بێت. تەنیا خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان و هەوڵدان بۆ خۆ پڕچەک کردن بە زانیاری دروستی کات و تەمەنی نییە! وە مرۆڤ دەبێت بە درێژایی ژیانی و بەگوێرەی ئەو تەمەنەی کە تیایدایە هەوڵ بدات، وە بخوێنێتەوە بۆ ئەوەی بتوانێت بەرگری لە تەندروستی خۆی و لەشساغی جەستە و دەروونی بکات. وە هەموو تەمەنێک و هەر تەمەنێک ڕێنمایی و هەنگاوی خۆپاراستنی تایبەت بە خۆی هەیە، وە هەر کەس دەبێت ڕێنمایی تەواو و تایبەت بە تەمەنی خۆی بزانێت! وە هەروەها ئەوانەی کە بەرپرسیارییەتی خێزان و منداڵ و ئەرکی پەروەردەیی و ئایینی و نەتەوەییان لە سەرە و نەوە پێدەگەیەنن، ئەوان زۆرتر لە خەڵکیتر پێویستیان بە کۆشش و هەوڵدان و خوێندنەوە و تێکۆشان دەبێت. مرۆڤ کە نەخۆش دەکەوێت، ئەوا: چارەسەری و چاکبوونەوەی زۆر ئاسانە و زەحمەت نییە! بەڵام پارێزگاری کردن لە ساغی و سەلامەتی و دوور بوون لە نەخۆشییەکان، ئەوە لە چارەسەری نەخۆشییەکان زەحمەتترە. تەندروستی هەموو تاجێک و بەخشینێکی یەزدانییە، وە بۆیە: پێویست دەکات مرۆڤەکان پارێزگاری لە بەخشین و بەنرخەکانی ژیانیان بکەن و بە هەندەی هەڵبگرن. مرۆڤەکان هەموو دەبێت بە تەنگ تەندروستی خۆیان و خانەوادەیان و کۆمەڵگا و میللەت و وڵاتەوە بن، وە هەموو کات کاری بۆ بکەن و خەباتی لە پێناو بکەن. زۆر جار، مرۆڤەکان هەندەک نیشانە و درۆشم دەبینن، وە ئەگەر هاتوو مرۆڤ زوو تێبینی کرد، وە ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕی ئەو بوارەی بۆ کرد، ئەوا: زۆر نەخۆشی درم و مەترسیدار بەدیار دەکەوێت و دەدۆزرێتەوە، وە زۆر نەخۆشی مەترسیدار و ترسناک هەیە کە ئەگەر هاتوو زوو دۆزرایەوە و زوو چارەسەر کرا، ئەوا: چارەسەری بنبڕی دەکرێت. هەر بۆیە هەموو کەس و هەر کەسە بەگوێرەی تەمەنی هەنووکەیی خۆی زۆر نیشانە و درۆشم هەیە، کە تەواو بیان ناسێتەوە و درکیان پێ بکات، وە زوو هەر گۆڕانێکی بینراو و نەبینراوی دیت ڕاوێژی بۆ وەربگرێت. هەر لەگەل چوونە ناو سەدەی بیست و یەک و لە نیوەی دەیەی دووەمی ئەو سەدەیەدا، ئەوا: زۆر نەخۆشی کە لە پێشووتر هەبوو، وە بە ترسانک دادەنرا بەڵام لە کاتی ئێستادا ناوی هەر نەماوە و لەبیر کراوە! وە یان هەر زۆر دەگمەن دەبینرێت و دەبیسترێت. ئەمەش بە هۆی خۆپاراستن لێیان، وە دۆزینەوەی ڕێگای کاریگەر بۆ دوور بوونی مرۆڤایەتی و مرۆڤەکان لەو جۆرە ئاریشە و نەخۆشییانە، وە یان بە هۆی دەرکەوتنی چارەسەر و دەرمانی نوێ کە ئەو جۆرە نەخۆشییانەی تەواو چارەسەر کردووە. کە ئەمەش بە سەرکەوتن بۆ هەموو مرۆڤایەتی و مرۆڤەکان و کۆمەڵگای ئادەمی دادەنرێت، وە هۆکارە لەوەی کە ئایندەی میللەت مسۆگەر بێت، وە مرۆڤەکان ژیانیان خۆش بێت، وە دوور بن لە نەخۆشییەکان. دەبێت، ئەوەش لە بیر نەکەین کە لە سەرەتای ئەم سەدەیەدا لەگەل ئەوەی کە ئەو جۆرە نەخۆشییانەی کە لە کۆندا بە مەترسیدار و ترسناک ناسراو بوون، وە بەرەو نەمان چوون لە هەمان کاتدا نەخۆشی نوێ سەریان هەڵدا و بەشێوەی بەر بڵاو و مەترسیدار بڵاوەی لێکرد، وە بەجۆرێک هەنووکە لە شێوەی پەتا و دەرد هەن و ڕۆژ بە ڕۆژ ژمارەیەکی

4-designer.com



زۆرتر لە خەڵکی و لە دانیشتووان تووشی دێن. هەر بۆ نموونە: نەخۆشی شەکرە، کە زوو دۆزینەوەی ئەگەری دەرکەوتنی ماکەکان و نیشانەکان و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشییەکە لە سەر کەسەکە کەم دەکاتەوە، وە یان زۆر جۆری نەخۆشی شێرپەنجە هەیە، کە: ئەگەر هاتوو زوو دۆزرانەوە، ئەوا: چارەسەری بنبڕ و تەواویان هەیە، وە هیوایەکی نوێ و دووبارە دەبخشییەوە بە نەخۆشەکە. خۆ ئەگەر کەسەکە نیشانەکانی پشت گوێ بخات، ئەوا: لەوانەیە نەخۆشییەکەی سیرایەت بکات، وە تەشەنە بکات و بڵاوەی لێ بکات بە هەموو لەشدا، کە: ئەو کات هەم چارەسەری بنبڕی نابێت، وە هەم لە چارەسەر کردنیش زەحمەت دەکەوێت. بە هۆی ئەو گۆڕانکارییەی کە لە شێوازی ژیان و گوزەران و خواردنی مرۆڤەکان روویدا، وە بە هۆی خراپی باری دەروونی و جەستەیی و ئابووری و کۆمەڵایەتی و رامیاری هەرێمی و نیشتیمانی و ناوچەیی هەمووی، بۆتە: هۆی دەرکەوتنی ئەو جۆرە نەخۆشییانە و زیاد بوونی ژمارەی ئەو کەسانەی کە تووشییان دێن، وە هەروەها بەفیڕۆچوونی بڕی زۆری بوودجەی وڵات هەم بۆ چارەسەر کردنی ئەو جۆرە نەخۆشییانە، وە هەم بۆ بەدوا داچوون و دابین کردنی پێداویستییەکانی ئەو نەخۆشانە، وە لە هەمان کاتیشدا بوونی ئەو جۆرە نەخۆشییانە لە هەر کۆمەڵگایەکدا دەبێتە ئەوەی کە ئەمنی کۆمەڵایەتی و نەتەوەیی ئەو میللەتە و ئەو گەلە بخاتە مەترسییەوە. هەر بۆیە: کە بەژدار بوویت و هەماهەنگ بوویت لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و رۆشنبیر کردنی زیادترین ژمارەی خەڵک لە کۆمەڵگاکەمان مانای وایە، کە: تۆ هەست بە بەرپرسیارییەتی دەکەیت و هەوڵ و کۆشش دەدەیت بۆ زیاتر بەرەو پێش بردنی کۆمەڵگا و کوردەواری. لەو نیشانە و درۆشمانەی کە پێویست دەکات باسی بکەیت، وە بەدوای هۆکاری دروست بوونی دابگەڕێت ئەمانەن:

ا. دڵە کووتە: هەموو کات دەبێت هۆکاری دڵە کووتە بدۆزرێتەوە، وە هۆکارەکەی چارەسەر بکرێت ئەو کات دڵە کووتەکە لا دەچێت. زۆر نەخۆشی دڵ و کۆئەندامی سووڕان و نەخۆشی میتابۆلیزمی هەن، کە: سەرەتا نیشانەکان کە دروستی دەکەن بریتییە لە دڵە کووتە، وە زیاتر لێدانی دڵ.

ب. خەو هاتن و خەو بردنەوە لەسەر نان خواردن و دوای نان خواردن: مرۆڤ کە نان دەخوات، ئەوا: ئاسایی ووزەی پێویست بۆ زیندە کارلێکەکانی ناو لەش بەکار دەهێنێت، وە چووست و چالاک دەبێت. ئەگەر هاتوو لە سەر نان خواردن، وە یان دوای ماوەیەکی کەم لە نان خواردن خەوی دەهات یان دبوورایەوە، ئەوا: دەبێت سەردانی پزیشک بکات، وە لە هۆکارەکەی بکۆڵێتەوە و هۆکارەکەی بدۆزێتەوە. هەموو کات پزیشکان حەز دەکەن، کە: هەر کاتەک مرۆڤ بۆ خەوتن و نووستن دەچێت، ئەوا: دوو سەعات پێش نووستن و خەوتن ئاوی لێدەربچێت، دەنا هیچ خواردن و خواردنەوەیتر نەخوات. بەداخەوە، زۆر جار لە راگەیاندنی بینراو و بیستراو، ئەوە دەبیستین کە: خواردنی یەک سێو پێش خەوتن تەندروستت ساغ و سەلامەت دەکات، وە ئەو هەواڵ و قسانە هەمووی لە پێگە ئەلیکترۆنییەکان وەردەگیرێت و یەکسەر لە راگەیاندنە کوردییەکان بڵاو دەکرێنەوە!؟ بەداخەوە، کە ئەوە تەواو نادروست و نازانستییە! وە بە هیچ شێوەیەک وا نییە! هەموو کەسێک دەبێت پێش نووستن و خەوتن بە دوو سەعات لە هەموو جۆرە خواردن و خواردنەوەیەک بەدوور بێت، وە تەنیا ئەگەر تینوو بوو، ئەوا: دەتوانێت هەر چەند و هەر وەختێک بێت ئاو بخواتەوە.

ت. زۆر ئارەقە کردن: زۆر ئارەقە کردن لە سەر نان خواردن یان دوای نان خواردن، ئەوا: نیشانەی زۆر نەخۆشییە! ئەگەر ئارەقە کردن زۆر بوو، ئەوا: پزیشک دەبێت ئەو کەسە ببینێت، وە بەتایبەت کە نیشانیتری لەگەڵ دابێت. وە هەروەها ئەگەر لە کاتیتریش جگە لە کاتی نان خواردن کەسەکە ئارەقەی زۆر دەکرد، ئەوا: هەمیسان دەبێت پزیشک ببینێت.

پ. دابەزینی کێشی لەش و زۆر لاواز بوون.

خۆراک و نەخۆشی

وەدەستهێنانی خۆراک پێویستییەکی گرنگە بۆ بەردەوام بوونی ژیان، هەتا گرنگی خۆراک لەوەدایە کە: کاردانەوەی لەسەر سیاسەت و ژیان هەیە، و خۆراک ڕۆڵی گرنگ دەگێڕێت لەکاتی شەڕو کارەساتی سروشتی و ئابووری نێو دەوڵەتییدا. لەو سالآنەی دواییدا، بەهۆی ئەو پێشکەوتنانەی لەبواری خۆراکدا ڕوویدا بووە هۆی زۆربوونی زۆر جۆری خۆراک و گۆڕان لەناندین و شێوازی خۆراک و خۆراک و خواردنی خۆراک کە: ئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە نەخۆشی قەڵەوی وەکو پەتا ڕوو لەزیادبوون بکات، ئەمەش کاردانەوەی لەسەر تەندروستی هەبووە. لەگەڵ ئەوەشدا، لەزۆر پارچەی جیهاندا بەهۆی نەبوونی کەمخۆراکی و گیاخۆری و ڕووکردن لەخۆراکی ڕووەک هێشتا بەشێوەیەکی بەرچاو بەد خۆراکی باوە. چەندێتی و جۆرێتی خۆراک کاردانەوەی لەسەر تەندروستی مرۆڤەکان هەیە، هەروەک لەلایەن حکومەتەکانەوە ئامۆژگاری خەڵک دەکرێت کە: خواردنی دروست بخۆن، کە بڕی چاک لە سەوزە و میوەی تێدایەو خواردنی خۆراکی ناتەندروست هۆکارە بۆ دەرکەوتنی زۆر نەخۆشی سەردەمی، وەکو نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە. کەمخۆراکی و نەبوونی هەندەک ڤیتامین و کانزا نەخۆشی تایبەت بەخۆیان دروست دەکەن، بۆ نموونە: کەمی ماددەی ئاسن نەخۆشی کەمخوێنی بەهۆی کەمی ماددەی ئاسن دروست دەکات و هەروەها کوێربوون بەهۆی کەمی ڤیتامین {A}ەیەوە تووشی مرۆڤ دەبێت.

کەواتە زانین و بوونی زانیاری دەربارەی خۆراک گرنگە بۆ زانینی پێویستیەکانی تاک و هەروەها بۆ پلاندانان بۆ سەقامگیربوونی ئاسایش و ئاشتی ناو کۆمەڵگاو هەر کاتەک خۆراک فەراهەم بوو، ئەوا هێمنی و ئاسایش فەراهەم دەبێت و ئایندە مسۆگەر دەبێت.

+ فەسلەجەی خۆراک {Physiology of Nutrition}: پێکهاتەانی خۆراک دوو جۆری سەرەکییە، کە: ئەوانیش؛

ا. خۆراکی پڕ ووزە :{Macronutrients} ئەو پێکهاتەی خۆراکن کە: پێویستە بۆ ووزە دەرپەڕاندن و مرۆڤ ڕۆژانە بری زۆر لەو پێکهاتانەی خۆراک دەخوات.

ب. خۆراکە پێویستەکان :{Micronutrients} ئەو پێکهاتانەی خۆراکن کە: ووزەیان لێوە دەرناپەڕێت بەڵام بەبڕی کەم پێویستە، ئەمەش چونکە لەناو لەش دروست نابن.

+ هاوسەنگی ووزە :{Energy Balance} بەگوێرەی ڕێساکانی گەرمی ووزە، ئەوا: هاوسەنگی ووزە وەدەست دێت کە: ووزەی دەستکەوتوو = ووزەی بەکارهاتوو. بڕی ووزەی بەکارهاتوو لەناو لەشی مرۆڤ دەتوانرێت لەڕێگای وزەی میتابۆلیزمی بنەڕەتی {BMR}ەوە بدۆزرێتەوە، ئەمەش ئەو ووزەیە کە لەناو لەشی مرۆڤ دەردەچێت، هەتا هەموو پێکهێنە کردارەکان {میتابۆلیزمەکان}ی ناو لەش و خانەو شانەکانی لەش بەردەوام بێت. ئەو ووزەیەی کە: بۆ هەرسکردنی خۆراک پێویستە، بریتییە لە {دە لە سەدی} ئەو ووزەیەی کە: بۆ لەش پێویستە.

ووزەی وەرگرتن لەخۆراکەوە دێت، و بەهۆی خۆراکی وزە دەرپەڕاندنەوە {Macronutrients}ەوە دێت کە: لەکاربۆهێدرات و پرۆتین و چەوری، کە: ماددەی خاوی وزە دەرپەڕاندن لەناو مایتۆکۆندریا ئامادەدەکەن، هەتا وزە لە سەر شێوەی {ATP} لەڕێگای سووڕی کرێبسەوە لەناو مایتۆکۆندریا بدات بە دەستەوە. و بڕی ئەو ووزەیەی کە: بە هۆی هەر یەک لەپێکهاتەکانی خۆراکەوە دەردەچێت جیاوازە، لەوانە:

کاربۆهێدرات 16 کیلۆ جوول لە گرام.
چەوری 37 کیلۆ جوول لە گرام.
پرۆتین 17 کیلۆ جوول لە گرام.

+ ڕێکخستنی ووزە دەرپەڕاندن: وزە دەرپەڕاندن و وزە بەکارهێنان لەناو لەشی مرۆڤدا، زۆر بە وردی ڕێکخراوە. لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن کە: ئەو ژنانەی کە خۆراکی چاکییان هەیەو تەندروستە ئەوا: ئەگەری منداڵبوون و وەچە خستنەوەیان هەیەو هەروها ئەو منداڵانەی کەخۆراکییان دروستە، ئەوا: ئەگەری زووخۆناسین و زووباڵقبوونیان هەیە ڕێکخستنی خۆراک لەژێر مێشکۆکە {Hypothalamus} دەبێت کە: پەیامە دەمارییەکان وەردەگرێت کە: سەبارەت بەڕێکخستنی خۆراکەوە دەبێت. لەگەدەوە هۆڕمۆنی {ghrelin} دەردەدرێت کە: هەر یەکسەر دوای خواردنی خۆراک دادەبەزێت، و دواتر وردە وردە ئاستەکەی بەرزدەبێتەوە. ئەمەش بۆ ئەوەیە، کە: هەستی تێربوون کەم بکاتەوەو دووبارە لەکاتی هاتنی وەختی جەمی داهاتوو کەسەکە خۆراک بخوات و لە درێژخایەن، هۆڕمۆنی هۆڕمۆنی چەوری {لێپتین = {Leptin. و وەنەبێت کە: ژێرمێشکۆکە تەنیا بەو دوو هۆڕمۆنەوە بێت، بەڵکو زۆر پەیامی دەماری و هۆڕمۆن و بەسۆزە کۆئەندام کاردانەوەیان لەسەر ژێر مێشکۆکە دەبێت بۆ ڕێکخستنی وزە.

لەکاتی کەمی خۆراک یان زۆری خۆراک، مرۆڤ خۆی لەگەڵ ڕادەهێنێت. بۆ نموونە: لەکاتی بەڕۆژوو بوون، بڕی وزەی دەرپەڕیوو و {BMR}کەم دەکات و کاردانەوەی لەسەر باری دەروونی دەبێت، و ئەمەش وادەکات کە لەس دەست بە وزە بگرێت بە کەمبوونی توانا و داهێزران. ئەم هەنگاوەی خۆپاراستنی لەشیشە کە: کێشی لەش لەبارێکی دیاریکراو دەهێڵێتەوە. ئەوجا لەش بۆ دەرپەڕاندنی وزە پەنا بۆ ماددەی خاوی عەمبارکراو دەبات، کە: لەجەرگ یان لەچەورییە شانەکان یان لە پرۆتینی ماسولکەکانەوە دەست دەکەوێت. هەرچی ئەگەر کەسەکە زۆر خۆر بێت، ئەوا: {BMR} بەرز دەبێت، هەتا ڕادەک هەنگاوی بەرگری دەست پێدەکات و وزەی زیادە خەزن دەکرێت لە چەورییە شانەکان یان لە جەرگ یان لە ماسولکەکان. لە هەندەک حالەتی زۆر دەگمەن، وەک: نەمانی کاری ژێرمێشکۆکە یان لە هەندێک نەخۆشی زگماکی دەست بەسەراگرتنی ئەو ڕێکخستنە تێکدەچێت، کە: ئەمەش وادەکات کەسەکە بێتام قەڵەو بێت.



نەخۆشی پووک لە ئافرەتی دوو گیان و کاریگەری لە سەر کەمی کێشی کۆرپەلە

د. شاهیدە حسێن ڕەسوڵ
پزیشکی ددان



نەخۆشییەکانی پووک هەموو کات کاردانەوەی تەواویان بە سەر هەموو کۆئەندامەکانی لەشەوە هەیە، وە زۆر جار پووک یەکەم ڕێگای چوونە ژوورەوەی زۆر جۆر میکرۆب و بەکتریا دەبێت بۆ ناو لەشی مرۆڤ، وە تووش بوون بە نەخۆشی. وە نەبێت نەخۆشی پووک کاردانەوەی لە سەر ژنی دووگیان نەبێت، وە نەک لە ژنەکە بەڵکو کاردانەوەی لە سەر کێش و وەزنی ئەو کۆرپەش دەبێت کە لە ناو زگی دایکیدایە. وە هەر کاتەک منداڵ و کۆرپە کێشی لەشی کەم کە لە ناو زگی دایکیدایە، ئەوا: کەمی وەزنی (کێشی) کۆرپەلە کاریگەری هەیە لە سەر تەندروستی کۆرپەلە (neurodevelopmental disturbance). زۆر لە توێژینەوەکانی نوێ دەریان خستووە، کە: پەیوەندی هەیە لە نێوان کەمی کێشی منداڵ و هەڵئاوسانی پووک لە ئافرەتی دووگیان. باووترین هۆکار کە دەبێتە هۆی نەخۆشی پووک لە ئافرەتی دووگیان بەرز بوونەوەی ڕێژەی هۆرمۆنی مێینەیە کە کار دەکاتە زۆر ئەندامی لەشی یەکێک لەم ئەندامانەش پووکی ئافرەتی دووگیانە. هەڵئاوسانی پووک لە ئافرەتی دووگیان بە هۆی بەرز بوونەوەی هۆرمۆن و لە هەمان کاتدا پاک ڕانەگرتنی دەم و ددان، هەر وەک ئەوە وایە کە ئافرەت دووگیان نەبێت. زاناکان دەریان خستووە، کە: هەڵئاوسانی پووک لە ئافرەتی دووگیان وادەکات، کە: کۆرپەکە زووتر لە دایک بێت واتە پێش (٣٧) حەفتەوە و کێشی کە متر دەبێت لە (٢.٥ کیلۆگرام).

لە کاتی دووگیانیدا زاناکان، ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە، کەوا: زیاد بوونی یاخود تێکچوونی تەواوی هۆرمۆنی ئافرەت دەبێتە هۆی گۆڕینی بەکتریای ناو دەم بەکتریای پلاک (سەر ددان)، ئەمەش وادەکات بەکتریای (G –ve) ناهەوایی زیاد بێت، ئەم گۆڕانکاریەش کاریگەری هەیە لە سەر گەشەی کۆرپە. هەر بۆیە: لە کاتی دووگیانیدا واباشە ئافرەتی دووگیان سەردانی پزیشکی ددان بکات بەشێوەیەکی ڕێک، وە گرنگی بدات بە پاک و خاوێنی ناو دەم و ددان بۆ ڕێگا گرتنی لە هەڵئاوسانی پووک بۆ ساغ و سەلامەتی کۆرپەلەکەی.

تەندروستی هەرزەکاران:

باڵق بوون

هەتا هەنووکە، بە تەواوی نازانرێت، کە: کەی کەسێک لە قۆناغی منداڵی تەواو دەبێت، وە هەنگاو دەنێتە ناو قۆناغی هەرزەکاری و خۆناسین. کەی خۆناسین و باڵق بوون ڕوو دەدات؟ وەرامەکەی نەزانراوە!! وە هەموو لێکۆڵینەوە پزیشکییەکان لەو بوارە، دەیانەوێت: ئەوە ببیننەوە کە بە یەکەم نیشانەی خۆناسین دادەنرێت، وە دەرکەوتنی مانا منداڵەکە کەوتە ناو پرۆسەی خۆناسین و باڵق بوون .(Puberty)

ئاستی هۆرمۆنی لێپتین (Leptin) سەرەتا زۆر باسی لێوە دەکرا، وە بە یەکەم هەنگاوی و نیسانەی کەوتنە ناو پرۆسەکە دادەنرا!! بەڵام هەندەک دیراسەیدی پشتڕاستیان نەکردەوە. بە ماوەی دوو بۆ سێ ساڵ پێش کەوتنە ناو پرۆسەی خۆناسین و باڵق بوون ئاستی ئەو هۆرمۆنە بە زووتر لە هۆرمۆنەکانی خۆناسین ڕوو لە بەرز بوونەوە دەکات بەڵام لەوانەشە ئەو زیاد بوونە بە هۆی قەڵەوییەوە بێت. قەڵەوی و زیاد بوونی ڕێژەی چەوری لە لەش و قۆپەنی، وادەکات کە: منداڵ زووتر خۆبناسێت. ئەو کچانەی کە بارستەی لەشیان زۆرە، ئەوا: زووتر خۆدەناسن و باڵق دەبن بە بەراورد بەو کچانەی کە بارستەی لەشیان (BMI) نۆڕماڵ و ئاساییە. هەر کوڕەک بۆ ئەوەی خۆبناسێت و باڵق ببێت، دەبێت: بە لایەنی کەم کێشی لەشی (٥٥ کغم) یان زیاتر بێت، وە هەر کچێک بۆ ئەوەی بکەوێتە ناو پرۆسەی خۆناسین و باڵق بوون، دەبێت: بەلایەنی کەم کێشی لەشی لە (٤٥ کغم) یان زیاتر بێت. هەر بۆیە: ئەو کچانەی کە قەڵەون و قۆپەن و ئەستوورن زووتر دەکەونە ناو پرۆسەی خۆناسین و باڵق بوون.

هەروەها (Adrenal adrenarche)یش بە نیشانەیەکی زووی کەوتنە ناو پرۆسەی خۆناسین و باڵق بوون دادەنرێت بەڵام تەنیا مەزەندەیە! وە نەسەلمێنراوە.

هەر هۆکارێک بێت، کە: گلۆپی کەسک بۆ کەوتنە ناو پرۆسەی خۆناسین و باڵق بوون دابگیرسێنێت، ئەوا: یەکەم هەنگاوی دەست پێکردن بە خۆناسین بریتی یە لە دەرکەوتنی هۆرمۆنی هاندەری گەشەی هێلکەدان (GnRH). لەو خاڵەوە، کە: ئەو هۆرمۆنە لە ژێر بێشکە ڕژێنەوە (Hypo-thalamus) دەردەکەوێت کاردانەوەی لەسەر گلاندی پتویتەری (Pituitary Gland) دەبێت، کە: دەبێتە هۆی دەرکەوتنی هەردوو هۆرمۆنی (هاندەری گەشەی هێلکەدان = FSH) و (هۆرمۆنی هاندەری زەردەتەن = LH). کە لە گلاندی پتویتەری دەردەچێت، وە کە دەبنە هۆی بوونی هۆرمۆنە ستیرۆیدییە توخمییەکان (Gonadal Steroids)، کە: هەر دوو هۆرمۆنی نێرینە و مێینە (Testosterone and Estradiol) لە جووتە گوون، وە یان لە هێلکەدانەوە دەردەچێت و دەبنە هۆی پرۆسەی خۆناسین و باڵق بوون.

کە منداڵەکە کەوتە ناو پرۆسەی خۆناسین و باڵق بوون، ئەوا: هۆرمۆنی هاندەری گەشەی هێلکەدان (GnRH) تەنیا لە شەودا ئاستی ئەو هۆرمۆنە زیاد دەڕژێت، وە کاردانەوەی دەبێت! هەر بۆیەشە لە سەرەتا لە شەودا خۆناسین و شەیتانی بوون ڕوو دەدات، وە زیاد دەبێت!!! دواتر، بە تێپەڕ بوونی کات لە ڕۆژیشدا ناوە ناوە دەڕژێت. وە بەدرێژایی ماوەی خۆناسین و باڵق بوون ئاستی هۆرمۆنی هاندەری زەردە تەن (LH) بەند و وابەستە دەبێت لە سەر ئاستی هۆرمۆنی هاندەری گەشەی هێلکەدان (GnRH) دەبێت بەڵام ئاستی هۆرمۆنی هاندەری گەشەی هێلکەدان (FSH) لەگەل دەرکەوتنی چالاکییە زایندەییەکان پەیوەندی بە ئاستی هۆرمۆنی هاندەری گەشەی هێلکەدان (GnRH) ەوە نامێنێت. پەرچە کردارەکانی ئاستی هەردوو هۆرمۆنی هاندەری زەردی تەن (LH) و هۆرمۆنی گەشەی هێلکەدان (FSH/LH) لە سەر ڕژێنی ژێر مێشکۆکە ڕوو دەدات، وە دوای کەوتنە ناو خۆناسین ئەمەش وادەکات کە پرۆسەکە ماوەیەک بە هێواشی بڕوات، کە: ئەو کاردنەوەیە بە هۆی فیدباک (Feed back loop) لەوانەیە بە هۆی هۆرمۆنی پێپتایدەوە (Peptides) بێت. هەر دوو هۆرمۆنی (inhibin) و (follistatin) ئاستی دروست بوونی هۆرمۆنی هاندەری گەشەی هێلکەدان (FSH) کەم دەکەن، هەرچی ئاستی هۆرمۆنی () زیاد دەکات. لە ماوەی خۆناسین، ئەوا: ئاستی هۆرمۆنی (inhibin) زیاد دەکات. هەر لەبەر ئەوەشە، کە: ماوەی خۆناسین لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت، وە بەزۆری لە نێوان (١.٥ — ٧) ساڵدایە.

سەرچاوە:

Essential Adolescent Medicine, Donald E. Greydanus, 2006.





تەندروستی منداڵ:

ناڕەوانی لەمنداڵ

ئەو منداڵانەی کە شـیری دایکیان دەخۆن و لە سەر شیردانی سروشتیین، وە یان شیری قووتی دەخۆن بەڵام بەڕێگای دروست شیریان بۆ دەگیرێتەوە، وە دروست دەکرێت، ئەوا: زۆر دەگمەن تووشـی ناڕەوانی و قەبزی دەبن. زۆر لە منداڵان لـە ڕۆژێکدا یەک جار یان دوو جار پیسـایی دەکەن، وە لەوانەیە منداڵ هەبێت کە ڕۆژی تەنیا یەک جار پیسایی بکات یان لە دوو ڕۆژ یەک جار پیسایی بکات و زگی دەربچێت.

• **ناڕەوانـی:** ناسـین و زانینی مانای ناڕەوانی لە منداڵان گرنگە هەتا بزانین باس لە چ حالەتێک دەکەین، هەر بۆیە: ناڕەوانی بریتی یە لەوەی کە منداڵ پیسایی توند و ڕەق بێت یان لە سـێ ڕۆژ جارێک پیسایی نەکات و زگی دەرنەچێت.

• **شیری قووتی دەبێتە هۆی ناڕەوانی؟**

هەموو کات ئەو منداڵانەی کە شـیری دایکیان دەخۆن، ئەوا: لـە ناڕەوانی دوور دەبن و قەت تووشی ناڕەوانی و قەبزی نابن. هەرچی ئەوانەن کە لە سەر شـیری قووتوون و شیری دایکیان پێنادرێت، وە شیر لە مەمە دەخۆن ئەوا: بڕی شـیرەکە و پێکهاتەی زۆر گرنگە و چەندی ئاو تێدەکرێت. وە هەمـوو کات ئەو دایکانەی کە شـیری قووتوو دەدەن بە منداڵەکانیان دەبێت هەموو ئـەو زانیاری و ڕێنماییانـە بە تەواوی بخویننەوە، کە: لە سـەر قووتووی شـیرەکە هەیە. وە هەرچەند لە کاتی شـیر گرتنەوەکە شـیرە ووشـکەکە زۆرتر بێت، وە بە بڕی کەم ئاو بگیرێتەوە، ئـەوا: لەوانەیە منداڵەکە زیاتر ناڕەوان بێت.

• **هۆکارەکانی ناڕەوانی:** لەوانەیە ئەو منداڵـەی کە نەخۆشـی و نیشـانەی ناڕەوانی هەبێـت، ماوەکـی زۆر بێت کە ئەو نیشـانەی هەبێت و هێشتا نەدۆزرابێتەوە، کە: هۆکارەکەی چییە؟ هەر بۆیە: دوای لابردنی هۆکاری خواردن و پێکهاتەی خواردن لە هۆکاری دروست بوونی ناڕەوانـی، ئەوا: چەند هۆکارێـک هەیە دەبێتە هۆیە ناڕەوانی درێژخایەن، لەوانە:

ا. **قلیشی کۆم :** (Anal Fissure) کە بە هۆی ناڕەوانی دروسـت بووە، بە یەکێک لە هۆکارە باوەکانی تووشـبوون بـە ناڕەوانی دادەنرێت.

ب. **تەسـکی کۆم:** کە بە هۆی هۆکاری نەزانـراوە کۆم تەسـک دەبێـت، وە منداڵەکە تووشی ناڕەوانی دەبێت.

. **نەخۆشـی قۆڵـۆن** (Hirch-sprung disease): کـە حالەتێکـی دەگمەنە، وە بە هۆی کەمی سـەرە دەمارەکانی قۆڵۆن وڕێکە دەبێتە هۆی ناڕەوانی و قەبزی. کە بە هۆی ناو بینینی قۆڵۆن و وەرگرتنی نموونەک دەبینرێتەوە، وە چارەسـەری بە نەشتەرگەری دەکرێت.

. **نەخۆشییەکانی دڕکە پەتک** (Spi-na Bifida) و نارێکییەکانی بڕبڕەی پشت.

• **دیـاری کردن:** پێش ئـەوەی، کە: چارەسـەر بدرێت بە منداڵەکە دەبێت هۆکاری ناڕەوانییەکە سـەد دەر سەد بدۆزرێتەوە، ئەو کات بیر لە چارەسەری بکرێتەوە و قەت نابێت بـە بێ دۆزینەوەی هۆکاری ناڕەوانی و لەخۆوە چارەسەری بدرێت. سەرەتا هەندەک پرسیار لە دایکەکە دەکرێت، ئەوانیش: چەند جار پیسایی دەکات و چۆنـە و زۆرە یـان کەمـە؟ لەگەل پیسـایی خوێن دەبینێـت؟ منداڵەکە دەگەل کردنی پیسایی دەگریێت یان زیرەی دەبێت؟ چ جۆرە شـیرێک دەخوات هی سروشتی (شیری دایک) یان شـیری قووتی؟ وە ئەگەر شـیری دایکی دەخوارد، ئەوا: دایکەکە هیچ دەرمانێک دەخوات؟ ئەوجا، دوای ئەو پرسیارانە منداڵەکە بە تەواوی دەپشکنرێت، وە لە باری تەندروستی گشـتی منداڵەکە و گەشـەیی و دواتر پشکنی کۆمـی و بەپەنچە بۆ زانینی تەسـکی کۆمی، وە هەروەها هەست کردن بە بوونی پیسایی لە کۆمی.

• **چارەسـەر:** لە کاتی نەبوونی هیچ گرفتێکی زگماکی، ئەوا: چارەسـەری سادەیی نەمانی ناڕەوانی دەدرێت، وەکو:

ا. گرنگیدان بە جۆری شـیردانەکەی، وە جۆری ئەو شیرەی کە منداڵەکە دەیخوات.

ب. زانینی ئەوەی کە چەند جار شـیر دخـوات؟ وە ئایا تـەواو و تیر دەخوات؟ کەم شیرپێدانیش ناڕەوانی دروست دەکات.

ت. پێدانی ئـاو بە منداڵەکە دوای هەر خواردنی مەمەی شیر.

پ. پێدانـی هەندێـک مـاددەی وەکو گلیسـیرین، کە: دەبێت لە مـاوەی پێنچ ڕۆژ زیاتـر نەبێت و بۆ ئەوە بێت کە زگی منداڵەکە ڕەوان بێت.

ج. نابێت هیچ دەرمانێک بەبێ ڕاوێژی پزیشـک بـە منداڵەکـە بدرێـت، وە هەموو دەرمانەکان دەبێت پزیشک بینووسێت، ئەوجا بدرێت.



• **سەرچاوە:**

Contemporary Maternal – Newborn Nursing Care, Sixth Edition.

تەندروستی ئافرەتان و لەدایکبوون:

ماوەی دوای لەدایکبوون



ماوەی دوای زایین و دوای لە دایکبوونی کۆرپەلە ماوەکی زۆر گرنگە؟ هەم لە ژیانی کۆرپەکە و هەم لە ژیانی دایکەکە، وە بریتی یە: لەو ماوەیەی کە لە دوای لە دایک بوونی کۆرپەلە و وێلداشەوە دەست پێدەکات هەتا شەش بۆ هەشت حەفتە دوای منداڵبوون. لەو ماوەیەدا، هەموو هۆرمۆن و گۆڕانە فەسلەجییەکان، کە: بە سەر دایکەکەدا هاتووە لە کاتی دووگیانییدا دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی، وە هەروەک پێش دووگیان بوونەکەی لێدێتەوە. هەر بۆیە: هەر ژنێک کە زگی کرد و منداڵی بوو، ئەوجا منداڵەکە لە خەستەخانە بوو یان لە ماڵەوە، ئەوا: پێویست دەکات دوای شەش حەفتە لە منداڵبوونەکەی سەردانی پزیشک بکاتەوە هەتا ئەگەر هیچ نەخۆشییەک و ئاریشەیەکی نەبێت. لەو گرفت و ئاریشانەی، کە: زۆر لەو ماوەیەدا دەبینرێت، ئەمانەن:

خوێنبەر بوون دوای منداڵبوون :{Postpartam Hemor-rhage} بریتی یە لە لەبەر چوونی خوێن لە دایکەکە، کە: بڕەکەی زیاتر بێت لە پێنج سەد ملیلیتر لەو ژنانەی کە بە ڕێگای ئاسایی و بەدامەن منداڵییان دەبێت، وە یان بریتی یە لە لەبەر ڕۆیشتنی زیاتر لە هەزار ملیلیتر لە خوێن لەو ژنانەی کە منداڵییان بە ڕێگای نەشتەرگەری {قەستەرە} بووە. ئەو خوێنبەربوونە هەموو کات، ژیان و تەندروستی دایکان دەخاتە مەترسییەوە، هەر بۆیە: دەبێت هەموو پزیشکان لە چۆنیەتی دەست نیشان کردنی شارەزا بێت.

+ هۆکارەکانی: زۆر هۆکار هەن بۆ دیتنی خوێن دوای منداڵبوون، لە باووترین ئەو هۆکارانە:

ا. خاوی منداڵدان .{Uterine Atony}

ب. بوونی قلیش و برین لە ناو زێ یان منداڵدان.

ت. نەخۆشیەکانی خوێن و خوێن مەیین .{Coagulation Disorder}

پ. سووڕانی منداڵدان .{Uterine Inversion}

ج. گەڕانەوە و مانەوەی وێڵداش یان پارچەکان .{Retained placenta/ product}

+ چارەسەر: هەر کاتەک ژنەک ئەگەری خوێنبەربوونی هەبوو، ئەوا:

ا. ژنەکە داخیل دەکرێت، وە کانیولای بۆ دادەنرێت و دەخرێتە ژێر چاودێرییەوە.

ب. هەموو خزمەتێکی تەندروستی و پەرستاری بۆ دەکرێت.

ت. ژیناو {موغەزی} بۆ دادەنرێت، وە ئەگەر پێویستی کرد، ئەوا: خوێن ئامادە دەکرێت، هەتا هەر کاتەک پێویست بوو خوێنی تێ بکرێت.

پ. دواتر، دەبرێت بۆ ژووری پشکنین و دەبێت تەواو سەیری منداڵدان و زێی ئافرەتەکە دەکرێت، وە سەرەتا بە دەست و بە تەماشا دەکرێت ئەگەر هەر هیچ نەدیترا دەتوانرێت پەنا بۆ بەنج ببردرێت.

ج. ئەگەر منداڵدان هەر گەورە و قۆپەن بوو، ئەوا: هەندێک دەرمان دەدرێت هەتا ماسولکەکانی منداڵدان خاوبوونەوەیان نەمێنێت و کرژ ببنەوە، وە بەمە خوێنەکە دەوەستێتەوە.

ح. ئەگەر کەسەکە میزڵدانی پڕ میز بوو، ئەوا: سۆندەی میزی بۆ دادەنرێت.

خ. تەماشا و سەیری هەموو ئەندامی زاوزێی ژنەکە دەکرێت لە دەرچەی زێ و دیواری زێ و منداڵدان، نەوەک سەرچاوەی خوێنبەر بوونەکە لەوانەوە بێت.

د. ئەگەر هیچ هۆکار دیار نەبوو، ئەوا: بە هۆی بەنج و لە هۆڵی تایبەت سەیری تەواوی منداڵدان دەکرێت، وە بۆ زانینی هەر برینێک یان هەر پارچەیەکی وێڵداش، کە: لە ناو منداڵدان مابێتەوە.

ژ. نەشتەرگەری: جاری واهەیە، کە: بەدەرمان و پێدانی چارەسەری یارمەتیدەر خوێنبەر بوونەکە ناوەستێت. هەر بۆیە: لەوانەیە پێویست بە کردنی کورتاج بۆ ژنەکە بکرێت، و ناو منداڵدان بە کورتاج خاوێن بکرێتەوە. خۆ ئەگەر خوێنبەر بوونەکە هەر بەردەوام بوو، وە نەوەستا؟ ئەوا: پزیشک نەشتەرگەری لابردنی منداڵدان {hysterectomy} بۆ ژنەکە دەکات.

+ سەرچاوە:

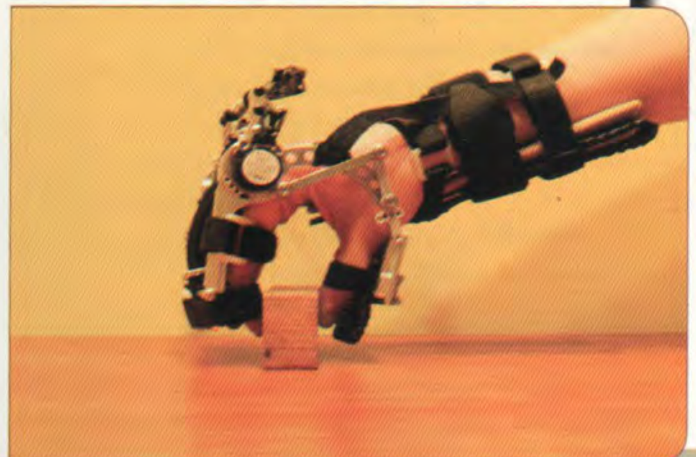
Conns Current Therapy, 2014



هەواڵی پزیشکی:

ڕۆبۆت بۆ یارمەتیدانی ئەو کەسانەی کەتووشی تۆرەی مێشک بوونە

نەخۆشی تۆرەی مێشک (جەڵتەی مێشک) یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان، کە: هۆکارێکی سەرەکییە بۆ مردن و تووشبوون بە پەککەوتن لە سەرانسەری جیهاندا، وە ڕوو لە زیاد بوونە. تۆرەی دڵ ڕوو دەدات لە ئەنجامی کەم چوونی خوێن بۆ خانەکانی مێشک بە هۆی تەقینی موولوولە خوێنبەرەکانی ناو مێشک یان بە هۆی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان، بەمەش خانەکانی مێشک خۆراک و ئۆکسجینیان بۆ ناچێت و لەناو دەچن. وە بە ناو لەناو چوونییان، وە نەمانی خانەکانی مێشک کار و فرمانەکانەی مێشک کەم و کوڕی دەکەویتێ و تەواو کار ناکەن و نیشانە لە سەر کەسەکە دەردەکەوێت و کەسەکە بەگوێرەی ئەوەی کە چ لایەک لە مێشکی زەرەری هێناوە، وە چەند بووە نیشانەی شەپرە لێدانی دەبێت. زانایان، لە وڵاتی بەریتانیا و لە شاری لەندەن لە نەخۆشخانەی نیشتیمانی بۆ نەخۆشییەکانی دەمار ڕێگا چارەیەکی نوێیان داهێناوە، ئەویش: بە بەکار هێنانی ڕۆبۆت بۆ یارمەتیدانی ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی شەپرەلێدان و تۆرەی مێشک بوونە، وە یارمەتیدانییان لە جوولاندنی پەلەکانییان بە هۆی ڕۆبۆتەوە. ڕێگایەکە بە دانانی ئەو قۆڵ و باسکەی کەسە نەخۆشەکە لە سەر ڕۆبۆتەکە دەبێت، کە: تیایدا کێشی دەپیورێت و لەگەل هەتا چەند توانای جوولاندنی هەیە. وە هەموو ئەو زانیارییانە دەگوازرێتەوە بۆ ناو کۆمپیوتەرێک، کە: دەست دەگرێت بە سەر جوولەی قۆڵی ڕۆبۆتەکە! وە بە گوێرەی ئەو یارییانەی کە لە ناو کۆمپیوتەرەکە خەزن کراوە، ئەوا: ڕۆبۆتەکە پەلی کەسە نەخۆشەکە دەجوولێنێت، وە حەرەکەی پێدەکات. ئەو جۆرە ڕێگایە، کە: بەکار هێنانی ڕۆبۆت توانای جوولە پێکردنی پەلەکانی بۆ ماوەی پێنج سەد جار هەیە، کە: ئەمەش کاردانەوەی لە سەر کاری دەماری ماسولکەکان دەبێت و بەکاریان دەخاتەوە، وە ئەوانیش کاردانەوەیان لە سەر خانەکانی مێشک دەبێت.



هۆکاری بۆماوەیی و دەوروبەر کار لەجۆری خەوی منداڵەکەت دەکات

خەوتنی تەواو و تەندروست لە ڕووی کات و جۆری خەوەکەوە یەکێکە لە هۆکارە گرنگەکانی تەواو پێگەیشتنی هۆش و بیری منداڵەکەت، کە: چۆنیەتی و سیفاتی خەوی منداڵەکەت کاردانەوەی لە سەر توانای منداڵەکەت لە ڕاپەڕاندنی کارەکانی و توانای لە خوێندن دەبێت، وە هەروەها لە ڕەفتارە ناتەندروستەکان بەدوور دەبێت. دیراسەیەک لە کەنەدا، کە: لە سەر منداڵە دووانییەکان کرا، ئەوەی دەرخست کە: پێکهاتەی بۆماوەیی دەوری دەبێت لەو کاتەی کە منداڵ لە شەودا خەوی لێدەکەوێت و دەخایەنێت بەڵام هۆکاری دەوروبەر کاردانەوەی لە سەر ئەو کاتە دەبێت، کە: منداڵ لە دوای نیوەڕۆ تیایدا دەخەوێت و دەکەوێتە خەوەوە. وە بە بەراورد کردنی ئەو دیراسەیە لەگەل پێنج سەد جووت لە منداڵی دووانە، کە: تەواو وەک یەک بوون و هەبوو تەواو وەک یەک نەبوون، دەرکەوت: دەگەل بە سەر کەوتنی تەمەنی منداڵەکە و گەورە بوونی منداڵەکە ڕەفتاری لە خەوتن و نووستن کاردانەوەی دەوروبەری تەواو لە سەر وەدیار دەکەوێت، کە: ڕەفتاری لە پێش نووستن و ڕۆتینی نووستن و چۆنیەتی خەوتن و خاوێن کردنەوەی پێش ئەوەی کە بکەوێتە خەوەوە دەردەکەوێت. دیراسەکە لە سەر (٩٨٣) منداڵ ساز کرا بوو، کە لە نێوان ساڵەکانی (١٩٩٥ – ١٩٩٨ز) لە دایک بوون. لە دایکەکان پرسیاری شێوازی نووستنی منداڵەکانیان لێکرا، وە دواتر لە تەمەنی شەش مانگی، وە تەمەنی هەژدە مانگی، وە تەمەنی سی مانگی، وە تەمەنی چل و هەشت مانگی! پرسیار لە دایکان کرا دەربارەی نووستن و خەوتنی منداڵەکانیان. وە دەرکەوت، کە: هەر بەگەیشتنی منداڵەکە بە تەمەنی هەژدە مانگی و گەورە بوونی منداڵەکە هۆکارەکانی دەوروبەر کاردانەوەی گرنگی دەبێت لە شێوازی و دیاری کردنی سروشتنی خەوتنی منداڵ.



دەرمان لەناو لەشی مرۆڤدا



زانینی وەرامی ئەو پرسیارەی، کە: لەشی ئادەمیزاد چ لە دەرمانە دەکات کاتێک کە نەخۆشێک دەیخوات؟ ئەوا: هەنگاوێکی زۆر گرنگە بۆ پزیشک لە کاتی نووسینی دەرمان بۆ نەخۆش، وە بە پێدانی لە چ ڕێگایەک بە باش دادەنرێت؟ وە چ ڕژێمێک و چەند جەمە دەرمانەکە بدرێت؟ وە هەروەها زانین و ناسینی جیاوازی لە کەسەکان لە کارکردنی دەرمانەکان لە سەریان؟ ئەو هەموو هەنگاوانە لە زانستی پزیشکیشدا، بە: فارمەکۆکاینیتک {pharmacikinetic} دەناسرێت. دەرمانەکان جۆری زۆریان هەیە، وە هەر دەرمانە و بەگوێرەی ئەو کۆئەندامەی کە کاری لە سەری دەکات شێوازی پێدانی و وەرگرتنی دەگۆڕێت، وە هەموو کاتیش کە دەرمان دەدرێت دەبێت ئەوە لەبەر چاو بگیرێت، کە: هەروەک زانراوە دەرمان ژەهرە و نابێت لە خۆڕا و بەبێ پێویستی بدرێت بەڵکو کەی پێویست بوو، ئەو کت ئەو ژەهرە دەەدرێت. دەرمانەکان بەگوێرەی کۆئەندامەکەی کە کاری لە سەر دەکات، وە هات چەند دەمانەوێت بڕی ئەو دەرمانە بگاتە ناو لەش و هەتا چەند ئەو دەرمانە کە بچێتە ناو لەش ژەهراوی بوون و کاردانەوەی خراپ دروست ناکات پێدان و ڕێگای لێدان و وەرگرتنی دەگۆڕێت. دەرمان هەیە، کە: تەنیا بە یەک ڕێگا دەدرێت، وە هەشە بەچەند جۆرە ڕێگایەک ئەو دەرمانە دەدرێت و هەموو ڕێگایەکانیش هەر وەک یەکە بەڵام کاتی کار کردن و بڕی دەرمانەکە و توندی نەخۆشییەکە گرنگە، کە: ئەگەر نەخۆشێک بووراببێتەوە یان ئاگای لەخۆ نەبێت، ئەوا: پێدانی دەرمان دەگۆڕێت وەک لەوەی کە نەخۆشێک تەواو ئاگای لەخۆیە و خۆی دەتوانێت دەرمانەکە وەربگرێت. وە هەروەها ئەو نەخۆشەی کە گیانی کەوتۆتە مەترسی، وە نەخۆشییەکەی زۆر لە ناکاوە، وە یان نەخۆشییەکەی زۆر بە توندی گرتووە جودایە لە نەخۆشێکیتر کە نەخۆشییەکەی سادەتر و سووکترە.

- **ڕێگاکانی پێدانی دەرمان:** چەند ڕێگایەک هەیە، کە: دەرمان بە هۆیانەوە دەدرێت بە کەسی نەخۆش و لەو ڕێگایەوە پێکهاتـــەی ئەو دەرمانە دەگاتە ناو خوێنی نەخۆشـــەکە یان شـــوێنی ئیش کردنی دەرمانەکە و چارەسەرییەکەی دەکات. چەندێتی مژین و چوونی دەرمانەکە بۆ ئەو شوێنەی کە کاری لێـــدەکات بەندە بەوەی کە بـــە چ ڕێگایەک ئەو دەرمانە دراوە. ڕێگاکانی پێدانی دەرمان، ئەمانەن:

یەک: لە ڕێـــگای وەرگرتن و قووتـــدان {Enteral administration}: کـــە لە ڕێـــگای کۆئەندامی هەرس دەدرێت، وە چەند جۆرێکە:

ا. **دەم:** یەکێکە لە باووترین ڕێگاکانی پێدانی دەرمان، ئەمەش چونکە بۆ نەخۆش خۆشتر و ئاسانتر کرداریترە و بە خۆی نەخۆشـــەکە بەگوێرەی ڕێنماییەکان لە ڕێگای دەمەوە درمانەکە دەخـــوات و قووتی دەدات. وە تا چەند ئـــەو دەرمانەکە لە



ریخەڵۆکەکانەوە دەمژرێت، ئەوا: بە پرۆسەیەکی ئاڵۆزدا دەڕوات کە وابەستەیە بە دەرمانەکە و چەند دەرمانەکە بەرگەی ترشەلۆکی ناو گەدە دەگرێت، وە هەتا چەند دەگەڵ ئەو خواردنانەی کە لە ناو گەدەن کارلێک دەکەن و کار لە سەر یەکتری دەکەن. دەرمان هەیە، کە: لە ناو ریخەڵۆکە باریکە دەمژرێت و دەچێتە خوێنهەرەکانی جەرگەوە {portal venous system} وە لە تێکشکاندنی بە ئەنزیمەکانی جەرگ و دیواری ریخەڵۆک وە دوور دەکەوێت {first pass metabolism}. مەرجیش نییە، کە: هەموو بڕی ئەو دەرمانەی خواردراوە هەمووی بمژرێت و بچێتە سووڕی خینەوە و هەموو کات ئەو بڕە دەرمانە بە نیوە چڵی دەچێتە ناو لەش. هەر بۆیە: لە زانستی پزیشکیدا،، زاراوەی {bioavailability} بۆ زانینی ئەو بڕەی دەرمان کە گەیشتۆتە سووڕی خوێن دوای خواردنی دەرمانەکە.

ب. ژێر زمان و ناو لووت و مژین {Buccal, intranasal and sublingual}: ئەو ڕێگایە بەوە لە ڕێگای دەم و وەرگرتن و قووتدان جیا دەبێتەوە بەوەی کە ئەو بڕەی دەرمان کە دەدرێت بە نەخۆشەکە، ئەوا: یەکسەر دەگاتە سووڕی خوێن و دەرمانەکە بە خێرایی و پەلە کار دەکات. بۆ نموونە: دەرمانی حەبی ژێرزمان بۆ چارەسەری سینگە کوژێ دەدرێت، وە دەرمانی تریپتان {triptan} کە بۆ چارەسەری لاسەر ئێشە بەکار دێت بەم ڕێگایە دەدرێن.

ت. موولوولە خوێنەکان {Parenteral Adminstration}: ئەو ڕێگایە پێویستی بە مژینی لە ڕێگای ریخەڵۆکەوە نییە، وە هەروەها ۆۆرپنکاری و میتابۆلیزمی سەرەتایی لە جەرگ {first pass metabolism} بەسەردا نایەت. ئەمەش چەند جۆرێکی هەیە، لەوانە:

یەکەم: لە ڕێگای خوێنهێنەر :{Intravenous = IV} بەو ڕێگایە یەکسەر هەموو دەرمانەکە دەچێتە سووڕی خوێنەوە، وە هیچ بەرت بە تەواو نە مژین و کرداری تێکشکاندنی دەرمانەکەوە نییە بەڵکو لە ڕێگای پێدانی بە ڕێگای خوێنهێنەرەکانەوە هەموو دەرمانەکە دەکرێتە سووڕی خوێنەوە. ئەو ڕێگایە بۆ ئەو نەخۆشییانەی کە زۆر بە توندی تووشی.نەخۆشی هاتوون بەکار دێت، کە: پێویستیان بەوەیە دەرمانەکە زۆر بە خێرایی کار بکات، وە نەخۆشییەکە زۆری بۆ کەسە نەخۆشەکە هێناوە.

دووەم: ماسولکە {Intramuscular = IM}: ئەو ڕێگایە ئاسانترە لە پێدانی دەرمان بەڵام دڵنیا نابین لە بڕی ئەوەی دەرمانەکە هەمووی دەمژرێت یان نامژرێت، وە ئەمەش بەندە بە بڕی خوێنی چوو بۆ ماسولکەکە. زۆرترین باووترینیش، بریتی یە لە: پێدانی دەرمان لە ڕێگای شورنقە کە لە ماسولکەی سمت دەدرێت و بە کورتکراوەی دەووترێت بە ڕێگای سمت.

سێیەم: ژێر پێست :{Subcutaneous} بۆ ئەو دەرمانانە بەکاردێت، کە: ناتواندرێت لە ڕێگای دەمەوە بدرێت چونکە توانای مانەوەی {bioavailability} دوای خواردنی بەڕێگای دەم زۆر کەمە، هەر بۆیە: لە ڕێگای ژێر پێست و لە شێوەی شورنقە دەدرێت کە زۆر بە ئاسانی لە لایەن دۆن و چەوری ژێر پێست دەمژرێت، وە نەخۆشەکە پێویستی بە کەسێتر نابێت بۆ لێدانی شورنقەکە بەڵکو بەخۆی لە خۆی دەدات. هەروەک دەرمانەکانی، وەکو: {ئەنسۆلین و هیپارین}.

چوارەم: ژێر توێژ {Transdermal}: کە لە شێوەی قانێک دەخرێت و وادەکات دەرمانەکە زۆر بە باشی لە ڕێگای پێستەوە بمژرێت، وە بچێتە سووڕی خوێنەوە. هەروەک دەرمانەکانی بەو ڕێگایە دەدرێت، وەکو: {ئیسترۆجین، تێستۆستیرۆن، نیکۆتین و نایترێت}.

پ. ڕێگایتر بۆ پێدانی دەرمان: هەندەک ڕێگایتری پێدانی دەرمان هەیە، ئەوانیش:

یەکەم: بە تێهەڵسووین و جێگایی {Topical}: کە دەرمانەکە هەر یەکسەر دەخرێتە ئەو شوێنەی کە کاری لە سەر دەکات، وە شوێنەکەی پێ چەور دەکرێت، وەکو: {چاو، پێست، گوێ}. ئەو ڕێگایە چاکی و باشییەکەی لەوەدایە، کە: بڕێکی زۆر لە دەرمانەکە لە هەمان کاتدا دەتوانرێت بدرێت بەو جێگایەی کە کاری لە سەر دەکات، وە لەو جێگایایە زۆرترین بڕی دەبێت بەڵام لە ناو سووڕی خوێن کەمترە و بەمەش ئەگەری ڕوو بەڕووبوونەوەی جەستە و لەش بۆ بڕی زۆری ئەو دەرمانە کەم دەبێتەوە، وە هەروەها ئەگەری دەرکەوتنی زەرەر و زیان و کاردانەوە لاوەکییەکانی کەم دەبێتەوە.

دووەم: مژین و هەڵمژین :{Inhaled} بەکار هێنانی دەرمان بەو ڕێگایە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو دەرمانە مەبەستە و کە دەمانەوێت لە سەر ڕشتەی هەناسەدان کار بکات، ئەوا: یەکسەر دەگاتە کۆئەندامی هەناسەدان و بۆڕییەکانی هەوا. لەو دەرمانانەی کە بەو ڕێگایە دەدرێت، هەروەک: {دەرمانی سالبیتامۆل و دەرمانی بەخاخی ڕەبۆ بیکۆلمیتازۆن}، وە لەگەل ئەوەش بڕێک لەو دەرمانەی کەو بەو ڕێگایەی هەڵمژین دراوە، ئەوا: چ لە ڕێگای سییەکانەوە بێت، وە چ لە ڕێگای دەمەوە بۆ گەدە و دواتر بۆ سووڕی خوێن و دەگاتە هەموو لەش. باووترین ئەو ڕێگایانەی کە لە شێوەی مژینە، وەکو: وەرگرتنی سبیل {بەخاخ} یان لە شێوەی ئامێری تایبەت بە تەبخیر کە گەرەکی هەبوونی ئامێری تایبەت بە تەبخیر بوونی دەرمانەکە هەبێت.

2. Buccal Route

For local effects:

- **Lozenges**: may be used for local effect.
- **Gargles:** e.g. mouth washes
- **Oral gel:** e.g. antifungal preparations
- **Paste: e.g.** dental paste









خواردنی دروستی یاریزانان



- **باشترین خۆراک بۆ یاریزانان چییە؟**

هیچ خۆراکێک نییە، کە: ڕاســتەوخۆ بناسرێت بە خواردنی یاریزانان! بەڵکو باشــترین خۆراک بۆ یاریزانێک ئەو خۆراکەیە، کە: پێویستییەکانی دەســتەبەر دەکات. پێویســتییەکانی یاریزان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت بەگوێرەی تەمەن و ڕەگەز و کەلەش و ڕاهێنان و جۆری وەرزش و ئــەو خواردنانەی یاریزانەکە حەزی پێــدەکات یان حەزی پێناکات. زۆر جۆری خۆراک هەیە، کە: بە خۆراکی باشی یاریزان دادەنرێت بەڵام هەموو دەم خۆراکی یاریزان هەروەک خۆراکی کەسێکی دروست، دەبێت هەمەجۆر و هەمەچەشن بێت.

- **ڕێبەری خۆراکی تایبەت بە یاریزانان هەیە؟**

هەرەمــی خۆراک کــە ڕێبەری خۆراکە لە ویلایەتــە یەکگرتووەکانی ئەمریکا باشــترین نموونەیە، کە: تیایدا چەنــد و چۆنیەتی خواردنی هەر بەشــە خۆراکییەک بەگوێرەی پێویســتی یاریزانەکە دیاری کراوە. یاریزان پێویســتە هەموو پێکهاتەکانی خۆراکی دروســت بخوات، نەک تەنها یەک پێکهاتــە! بەڵام پێویســتە خۆراکەکەی هەمەجۆر و هەمە چەشــن بێت، وە هەتــا هەنووکە هیچ ڕێبەری خۆراکی تایبــەت بە یاریزانان نییە بەڵکو هەر ئــەو ڕێنماییانەیە، هەر خۆراکێک بخوات دەبێت تەژی بێت لە هەموو جۆرەکانی ڤیتامین کانزا پێویستیەکانی لەشی تێدا بێت. هەروەها یاریزان بۆ ئەوەی چووســت بێت و ووزەی تەواوی دەســت کەوێت بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکانی پێویست دەکات، کە: بڕی تەواو و تەنانەت زیاد لە کاربۆهێدرات و پرۆتین بخوات بەگوێرەی ئەو ماتە ووزەی کە پێویستێتی بڕی خواردنەکە گۆڕانی بە سەردا دێت.

- **چــۆن دەزانیــن، کە: یاریزانێــک چەند کالــۆری ماتە ووزەی پێویستە؟**

بۆ ئەوەی یاریزانێک کێشی لەشی لە بارێکی جێگیر بمێنێتەوە، دەبێت بڕی تــەواو لە کالۆری وەربگرێت، کە: پێویســتی هەر کەســێک بۆ ئەو کالۆرییــەی (ماتە ووزە)یە بــۆ ڕاپەڕاندنی کارلێکەکانی ناو لەشــە و لە کەســێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت بەگوێرەی کەلەش و تەمەن و جۆری وەرزشــەکە و کــەش و هەوا ، وە بۆ ئەوەی بــڕی ووزەی کالۆری تایبەت بە هەر یاریزانێک بدۆزینەوە، ئەوا: کێشــی لەشــی یاریزانەکە لە یەک لەو ژمارانەی خشتەی خوارەوە دەدرێت و دەرئەنجامەکە بڕی ووزەی پێویستە.

ئاستی جوولە	پیاو	ئافرەت
کەم	١٧	١٦
مامناوەند	١٩	١٧
قورس	٢٣	٢٠

- **چــۆن یاریزان دەزانێت، کە: ئەو خۆراکەی کە پێویســتییەتی خواردووە؟**

ئەو یاریزانەی کە کێشی لەشی لە ئاستێکی دیاریکراودا دەمێنێتەوە، ئەوا: مانای وایە کە چەندی خۆراک بۆ ڕاپەڕاندنی وەرزشــەکە پێویست بووە خــواردووە، وە ئەو خۆراکەی کە خواردوویەت خۆراکێکی کیفایەت بووە. هەرچەندە پێویستی یاریزان لە یاریزانێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت بەڵام کێشــی لەش باشــترین پێوەرە بۆ قیاس کــردن و زانینی ئەوەی کە ئەو خۆراکەی پێویست بووە خواردراوە.

- **یاریزان پێش دەست پێکردنی یاری چ بخوات؟**

هەندە نیزامی خۆراک بە شــێوەی درێژخایەن گرنگە، هەندە ئەو جەمــە خۆراکەی پێش یاری کردنەکــە گرنگی نییە! یەکەم ئامانج لە خواردنی ئەو جەمەی پێش یاری کردن، بۆ ئەوەیە کە: شــلە و ووزەی پێویستی تەواو بدات بە یاریزانەکە لە کاتی یاری کــردن، وە گرنگترین ئەوەیە کە ئەو جەمــە خۆراکە یاریزانەکە قــورس نەکات و توانای لە یاری کردن کەم نەکاتەوە. وە دەبێت ئــەو جەمە خۆراکە، ئەو خۆراکە بێــت کە یاریزانەکە حەزی پێدەکات، وە یاریزانکە ئەزیــەت نادات (دڵ تێکهەڵاتن و قرپ و غازات)ی بۆ یاریزانەکە دروست ناکات، وە ئەو خواردنە بێت کە یاریزانەکە هەموو کات دەیخوات.

- **ئاو چ گرنگییەکی بۆ یاریزان هەیە؟**

ئاو گرنگترین پێکهاتەی جەمە خۆراکی یاریزانە، بەبێ خواردنەوەی بڕی ئاوی پێویست یاریزانەکە هەتا سەعاتێک بگرە کەمتریش یاری پێدەکرێت و لەوە زیاتر ناتوانێت وەرزش بکات. ئاو بۆ ســارد کردنەوە و ساردکەرەوەی لەشــە، وە هەروەها یارمەتی هەرس کردنی پێکهاتەکانیتری خۆراک دەدات و یارمەتی گواستنەوەیان دەدات، وە هەروەها قەبارەی خوێن دەپارێزێت.

- **یاریزان پێویستی بە چەند بڕی ئاو هەیە؟**

پێویستی یاریزان بە ئاو خواردنەوە بەگوێرەی ئەو بڕەی شلەیە، کە: لە ئارەقە کردن و میزکردن لە دەست دەدات. وە ئەگەر بڕەکە زۆرتر بوو، ئەوا: تووشــی ووشکبوونەوە دێت، هەر بۆیە: یاریزان دەبێت بڕی تەواو لە ئــاو لە پێش و لە کاتی و لــە دوای یارییەکە بخواتەوە. کۆلێژی ئەمریکی بۆ پزیشکی وەرزشی، بڕی ئاوی خواردنەوەی بە بڕی (٥٠٠ مل) لە ئاو بە دوو کاتژمێــر پێش یاری کردنەکە، وە دواتر بڕی (٥٠٠ مل)یتر بە (١٥ – ٢٠) خولەک پێش یارییەکە بخواتەوە، وە لەگەڵ دەست پێکردنی یارییەکە یاریزانەکە دەبێت زوو دەســت بە ئاو خواردنەوە بکات، وە لە ماوەی ڕێک ئاو بخواتەوە و بڕی پێویســت بخواتــەوە، هەتا جێگای ئەو بڕە بگرێتەوە کە لە دەستی دەدات.

- **پێکهاتەکانی جەمە خۆراکی یاریزان، چۆن بێت؟**

کاربۆهیدرات لە کاتی مانــدوو بوون و وەرزش بۆ دەرپەڕاندنی ووزە بــەکار دێــت، هەر بۆیە: لە لەشــدا ئەو کاربۆهێدراتەی کــە زیاد دەبێت لــە ماســولکەکان دەگۆڕێــت بۆ گلایکۆجیــن هەتا وەکو سەرچاوەیەکی ووزە بەکار بێت. لەبەر ئەوەی ئەگەر بــڕی کاربۆهێدرات لە





لەشدا کەم بوو، ئەوا: یاریزانەکە هەست بە داوەشان و داهێزران دەکات. کاربۆهێدرات هەر وەک ووزە پێویستی لەش لە یاریزانێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت بەگوێرەی کەلەشی یاریزانەکە و ئەو یارییەی کە یاریزانەکە بەشداری تیادا دەکات. ئەو یاریزانانەی کە یارییەکان ڕاکردنی نۆر نییە، ئەوا: پێویستییان بە (٥ گم) بۆ هەر (١ کگم) لە لەش دەبێت لە ڕۆژێکدا. ئەو یاریزانەی کە یارییەکان ئەرکی زۆرە، وەکو: پایسکیل سواری، غاردان و ماڕاسۆن، مەلەی دوور، ئەوا: پێویستییان بە (٨ – ١٠ گم) لە کاربۆهێدراتە بۆ هەر (١ کگم) لە لەشدا لە ڕۆژیکدا. بۆ دۆزینەوەی ئەوەی کە هەر یاریزانە پێویستی بە

بوو دابەشی سەر (٢.٢) دەکەین، ئەوجا ئەو ژمارەی کە دەردەچیت کێشی لەشە بە کیلۆ گرام و لە ژمارە پێنج یان هەشتی دەدەیت بەگوێرەی جۆری یارییەکە و ڕاهێنانەکەی، وە دەرئەنجام بڕی کاربۆهێدراتی پێویستە. هەرچی سەبارەت بە پرۆتینە، ئەوا: وەرزشکاران پێویستیان بە بڕی زۆر لە پرۆتین دەبێت، کە لە کەسی کە جوولانەوەی کەمە بڕی پرۆتینی ڕۆژانە بە (٠.٨ گم/ کگم/ لە ڕۆژێکدا) دیاری کراوە بەڵام یاریزان ئەوەی کە ماندوو بوونی زۆرە، ئەوا: پێویستی بە (١.٢ – ١.٤ گم/ کگم/ لە ڕۆژێک)دا هەیە، وە یاری قورس پێویستی بە (١.٤ – ١.٨ گم/ کگم/ لە ڕۆژێک)دا هەیە. لە یاریزانی ئافرەت و ئەو یاریزانانەی کە لە تەمەنی نائومێدی دان، ئەوا: دەبێت بڕیاری زیاتر لە پرۆتین وەربگرن، وە خواردنی پرۆتینی زۆرتر بخۆن. وە نەبێت کە یاریزانان پێویستییان بەبڕی پێویست ل کانزا و پرۆتینەکان نەبێت، هەموو یاریزانان ئەگەر خواردنێکی دروست و هەمەجۆر و هەمەچەشن بخۆن، ئەوا:

بڕی تەواویان لە ڤیتامین و کانزای پێویست وەدەست دەکەوێت، وە یاریزانان پێویستییان بەبڕی زیاتر لە ڤیتامین و کانزا پێویستەکان هەیە بەبەراورد بە کەسێکی ئاسایی.

- **دەرمانی خۆراکی (مقويات) سوودی بۆ یاریزانان دەبێت؟!**

خواردنی تەواوکەرەکانی خۆراک (مقەويات) کاتەک یاریزان یەک لە پێکهاتەکانی خۆراک ناخوات یان لەگەڵی دڕدۆنگ دەبێت، ئەو کاتە ئەو دەرمانانە دەخۆن. بۆ نموونە: ئەو یاریزانە ئافرەتانەی کە بەبڕای ببڕ شیر و گۆشت ناخۆن، لەوانەیە ماددەی ئاسن و کالسیۆمی پێویستیان دەست نەکەوێت بەمەش یاریزانەکە ئەگەری تووشبوونی بە شکان یان کەم خوێنی بە هۆی مالدەی ئاسن دەبێت ئەگەر هاتوو تەواوکارەکانی خۆراکی نەدرێتێ.

- **سەرچاوە:**

SPORTS MEDICINE, 3RD EDITION, 2003

نۆرینگە

Pzishk Clinic

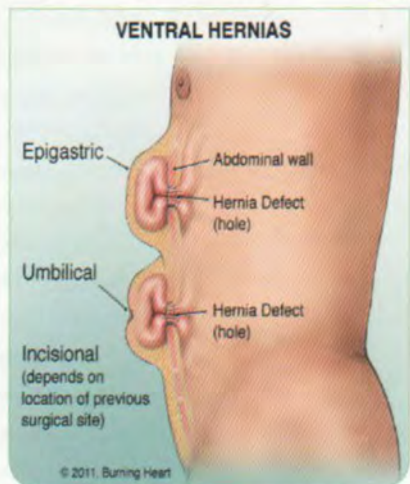
پ١/ ئەحمەد سیامەند، تەمەن (٢٣) ساڵ، خوێندکار، سلێمانی: من ماوەک بوو نەخۆشی فتقم هەبوو، وە ئەمە ماوەی شەش مانگە نەشتەرگەریم کردووە، وە هیچ کاردانەوەیەکی خراپی نەبووە. وە ئێستا حاڵم زۆر باشە، وە هیچ ئازار و ئەستوور بوونم نەماوە. ئایا نەشتەرگەری و عەمەلیات بۆ فتق هیچ کاردانەوەی خراپی لە سەر زاوزێ و خستنەوەی منداڵ دەبێت؟ وە کاردانەوەی لە سەر کرداری سێکس کردن و خێزانداری دەبێت؟

و/ نەخێر، هیچ کاردانەوەی خراپی نییە! وە فتق لە زۆر جێگای لەش دێت، وە ئەوەی تۆ باسی دەکەیت مەبەستت فتقی ناوگەڵانە و بە هیچ شێوەیەک کردنی نەشتەرگەری و چارەسەری ئەو فتقە هیچ کاردانەوەی خراپی نییە! وە کەسەکە ئاسایی دەگەڕێتەوە ژیانی ئاسایی خۆی.



پ٢/ دایکی ئایە، هەولێر، تەمەن (٢٠) ساڵ، کەلەک: منداڵێکم هەیە تەمەنی چوار مانگە فتقی ناووکی هەیە، وە بردم بۆ لای دکتۆر، ووتی: ئەوە فتقی ناووکە، وە بچووکە و پێویستی بە چارەسەر و عەمەلیات نییە. وە لەوانەیە دوای ماوەی دوو بۆ سێ ساڵیدی لە خۆیەوە نەمێنێت و چاک بێتەوە، وە لەوانەشە گەورەتر بێت یان وەکو خۆی بمێنێتەوە. هەرچەند سەیر دەکەم، کە: منداڵەکەم کەم شیر دەخوات و کێشی لەشی کەمە! ئایا ئەو فتقی ناووکە دەبێتە هۆی ئەوەی، کە: منداڵەکەم ئارەزووی خواردنی نەبێت، وە یان کێشی کەم بکات؟ وە ئەگەر چارەسەر بکرێت، ئەوا: منداڵەکەم کێشی لەشی ئاسایی دەبێتەوە؟

و/ فتقی ناووک هیچ دەورێکی نییە! وە نابێتە هۆی ئەوەی کە منداڵەکەت شیری بەڕێژتان نەخوات یان ئارەزووی خواردنی کەم بێتەوە. کەمی کێشی لەشی منداڵەکەت، ئەوا: دەبێت هۆکاریتری هەبێت و دەبێت منداڵەکەت بۆ لای پزیشکی منداڵان ببەیت، هەتا لە هۆکاری کەمی ئارەزووی خواردنی منداڵەکەت و کەمی کێشی لەشی بکۆڵێتەوە. فتقی ناووک مەترسی نابێت! وە ڕاستە لەوانەیە لەخۆیەوە فتقەکە نەمێنێت! وە لەوانەشە فتقەکە گەورەتر بێت، ئەو کات پێویست دەکات بە نەشتەرگەری چارەسەر بکرێت.



پ٣/ کەریم ئەحمەد، هەولێر، تەمەن بیست و هەشت ساڵ، کاسب: نەخۆشی بوونی کێمم لە دامەنم لە دواوە هەبوو، کە: نەخۆشی ناسوور دەناسرێت. جارێک چارەسەری نەخۆشییەکەی خۆمم کرد، وە بەنەشتەرگەری بۆم خاوێن کراوەتەوە، وە لەبەر ئەوەی مووم زۆرە هەنووکە دەبینم، کە: دووبارە بە هەمان شێوەی یەک جار نەخۆشییەکەم سەری هەڵداوەتەوە؟ پزیشک دووبارە منی دیتەوە، وە گووتی: کە دووبارە نەخۆشییەکەم بۆ گەڕاوەتەوە، وە پێویست دەکات کە نەشتەرگەری و عەمەلیاتی بۆ دووەم جار بۆم بکاتەوە. پرسیارەکانم، ئەوانەیە: ئایا دووبارە نەشتەرگەری بکەمەوە؟ وە ئەگەر هاتوو، نەمەویست کە دووبار نەشتەرگەری بکەمەوە: هیچ مەترسی دروست بوونی ماک و ئاڵۆزی هەیە؟ وە یان ئەگەری دروست بوونی قڵیش و برینی گەورە و فتق هەیە؟ وە دەمەوێت هۆکاری دووبارە تووشبوونەوە بەو ناسوورە بزانم، وە ئایا قەڵەوی دەوری هەیە لە دووبارە تووشبوون بەو نەخۆشییە؟



و/ هەر کەس نەخۆشی ناسووری تووش بێت، ئەوا: کە هەر پزیشکێک نەشتەرگەری بۆ چارەسەر کردنی ئەو ناسوورەی بۆ بکات نابێت بەڵێنی ئەوەی پێ بدات، کە: جارێکیتر ئەو نەخۆشییە ناگەڕێتەوە، وە هەیە چەند جارێک پێویستی بە دووبارە کردنەوە و کردنی نەشتەرگەری دەبێت. هەر بۆیە: هەر کەس جارێک چارەسەری ناسووری کرد، ئەوا: ئەگەری گەڕانەوەی نەخۆشییەکەی بە بوونی هۆکارەکان و مانەوەی هۆکارەکانی تووشبوون بە ناسوورەکەی دەمێنێتەوە. ئەوانەی کە قەڵەون، وە ئەوانەی کە موویان زۆرە ئەگەری دووبارە گەڕانەوەی نەخۆشییەکیان لە یەکێکیدی زیاترە. وە هەروەها ئەوانەی کە نەخۆشی ناسووریان هەیە، وە لە هەمان کاتدا قەڵەون ئەگەری دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزی لەگەڵ نەشتەرگەری و دووبارە تووشبوونەوە بە نەخۆشی ناسوورەکە زۆرترە، وەک لە یەکێکی لاواز و کێشی لەشی ئاسایی بێت.

وە هەر سەبارەت بە چارسەر کردنییەتی، ئەوا: بەرێگای نەشتەرگەری و بە دوو جۆر دەبێت یان بە کراوەیی یان بە کردنەوە و دوورینەوەی بەگوێرەی جۆری ناسوورەکە و بۆچوونی پزیشکی چارەسەرکەر کامە رێگا بە باش بزانێت بەکاری دەهێنێت. وە ئەگەر کەسێک نەخۆشی ناسووری بۆ چارەسەر کرا، ئەوا: ئەگەری گەڕانەوەی ناسوورەکەی زۆر دەگمەنە، وە بەتایبەت ئەگەر هۆکارەکانی تووشبوونی کەم بێت، وە بەتەواوی بۆی خاوێن کرابێتەوە.

پ/ کەژاڵ، تەمەن بیست ساڵ، هەولێر مامۆستا: من بۆنێکی بۆگەنیم لە دەم دێت؟ هەرچەند چووم بۆ لای زۆر دکتۆر، وە پدووەکان و ناو دەمم خاوێنە، وە زۆر ئاگاداری ناو دەمم دەبم و هیچ نەخۆشییەکیشم نییە. وە سەردانی دکتۆری نەخۆشییەکانی قورگ و لووت و گوێم کردووە، وە هەر دوو لەوزەتێنەکانیشم هیچی نەبووە. بەڵام لەگەڵ هەموو ئەوانەش هەر بۆنێکی خراپم لە لووتەوە دێت، وە وا هەست دەکەم، کە: بۆنەکە لە ناو دەممەوە دێت؟ ئایا هۆکاری ئەمە چییە؟

و/ وە نەبێت کە بۆنی بۆگەنی ناو دەم تەنیا یەک هۆکاری هەبێت، بۆ نموونە: هەوکردنی پدووەکان و کلۆر بوونی ددانەکان دەبنە هۆی بوونی بۆن لە ناو دەم، وە هەروەها هەوکردن و برینی گەدە {قورحەی مەعیدە} یان بە هۆی گەڕانەوەی ترشەڵۆکی ناو گەدە بۆ ناو سورێنچک. وە هەروەها هەوکردنی لەوزەتێن و هەوکردنی گیرفانەکانی لووت، ئەوانیش دەبنە هۆی هاتنی بۆن لە ناو دەم. وە هەروەها ئەگەر هەویری ددان بە پدوو و ددان و ناو دەمی کەسەکە نەکەوێت، ئەوا: ئەویش دەبێتە هۆی هاتنی بۆن لە



ناو دەم، وە بۆنی دەم بۆگەنی دەبێت. هەر بۆیە: پێویست دەکات، کە: سەرەتا بچیت بۆ لای پزیشکێکی ددان هەتا لە باری ناو دەم و ددانەکانت بکۆڵێتەوە، وە ئەگەر هەبوو چارەسەری نەخۆشی ناو دەمەکەی بکرێت. خۆ ئەگەر ناو دەم و ددانی هیچ نەخۆشی نەبوو، ئەوا: دوای ئەوە دەبێت سەردانی دکتۆری قورگ و لووت و گوێ بکات و لە باری تەندروستی لەوزەتێن و گیرفانەکان بکۆڵێتەوە و بزانێت، کە: هەوکردنی هەیە؟ وە ئایا بۆنەکە لە هەوکردنی ئەو لەوزەتێن و هەوکردنی گیرفانەکانی لووتەوە نایەت؟ خۆ ئەگەر نەبوو، ئەوا: دەبێت لە ناو هەناو بکۆڵێدرێتەوە و بزانرێت، کە: نەخۆشی هەناوی نەبووەتە هۆی دروست بوونی ئەو بۆنە بۆگەنییە لە ناو دەم. وە هەر کاتەک، کە هۆکاری بۆگەنی بوونی ناو دەم زانرا، ئەو کات چارەسەرییەکەی بە گوێرەی هۆکارەکە دەبێت.

پە/ ئومێد قادر ئەحمەد، هەڵەبجە، مامۆستا، تەمەن {٣٢}ساڵ: سەردانی دکتۆرم کرد، لەبەر ئەوەی گرفتم هەبوو کە زوو تووم دەهاتەوە. دکتۆر دەرمانی {dulokestin hidroklorur mg} بۆ منی نووسی، من ئێستا بە هۆیەوە زۆر پەستم و دەبینم ماوەیەکە سست بووم. ئایا کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانە چییە و بۆچی بەکار دێت؟ بۆ زانین، من ماوەی دوو ساڵ زیاترە ئەو دەرمانە بەکار دەهێنم و بەردەوامم، وە بەبێ پچڕانەوە ئەو دەرمانەم بەکار بردووە.

و/ ئەو دەرمانە بەکار دێت بۆ چارەسەر کردنی زۆر نەخۆشی، وە ئەمەش چونکە ئەو دەرمانە چارەسەرە بۆ هەردوو نەخۆشی {نەخۆشی خەمۆکی و کەئابەی گەورە Major depressive disorder =} و {نەخۆشی قەلەقی و ڕاڕایی زۆر = anxiety disorder} و {نەخۆشی هەوکردنی دەمارەکان بە هۆی نەخۆشی شەکرە Diabetic Neuropathy} و {نەخۆشی برمیزی = Urinary incontinence} بۆ ئەو مەبەستە و لە چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشییانە بەکار دێت. ئەو دەرمانە دەبێت بە ئەسپایی بدرێت، بە: بەناو ساڵ کەوتووان و ئەوانەی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە و ئەوانەی نەخۆشی مەستییان یان

March 2015 – September 2015
BNF 69
The authority on the selection and use of medicines
bnf.org

{Mania}هەبووە، وە ئەوانەی نەخۆشی گەشکە و خوودارییان هەبووە و بەرزی فشاری چاو و ئەوانەی کە ئەگەری خوێنبەربوونیان هەبووە، وە یان دەگەڵ دەرمانێک بدرێت کە ئەگەری خوێنبەربوون زیاد بکات دەبێت بە ئەسپایی بدرێت و بەتاڵووکە نەبین لە کاتی دانی بەو جۆرە کەسانە. وە لە کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانە، بریتی یە لە:

ا. زۆر باوەکان، بریتی یە: سەرئێشان، خەو بردنەوە، داهێزارن و گێژبوون، ووشکبوونەوەی ناو دەم. برک هاتن، وە دەموچاو سوربوونەوە، زگ ئێشان و گۆڕان لە کێشی لەش {چ قەڵەو بوون یان لاواز بوون}، دڵە کووتە، خەونی جرناو و فرنا {abnormal dreams}، دەست لەرزین و لەخۆوە توورە بوون و چاو ڕەشکە و پێشکە کردن و خووروشت.

ب. کەمتر باوەکان: ئەو کاردانەو لاوەکییانەی کە کەم دەردەکەون یان لە کاتی بەکارهێنانی بۆ ماوەی دوور و درێژ دەردەکەون، وەک: ناڕەوانی و قەبزی، دەم بۆگەنی بوون {halitosis}، بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و بوورانەوە و گۆڕان لە ئارەزووی سێکسی یان گۆڕان لە توانای سێکسی و کەمبوونی توانای سێکسی، ڕەوانی و زگچوون، سەرسووڕان، تام نەکردن و زۆر ئارەقە کردن، نەمانی ئارەزووی خواردن، هەوکردنی هەوک و قووڕگ، تێکچوونی خەو و نەکەوتنە خەو، وە ڕشانەوە. سارد بوونی پەلەکان، زیاد بوونی ئاستی کۆلیسترۆل لە ناو خیندا، لەرزۆکی، گیان ئێشان، تینوو بوون و کولک لە زار هاتن، کەم کار کردنی غودەی

دەرەقی، گرفت لە ڕشتەی میزەڕۆ. زۆر دەگمەن، لەوانەیە نەخۆشەکە کاردانەوەی لاوەکی وەکو: زیاد لێدانی دڵی سەروو سکۆڵەکان {Supraventricular tachycardia}، سینگ ئێشان، وورێنە کردن {hallucination} و گەشکە و هەستەوەری بۆ نەخۆشەکە دروست بکات.

تێبینی: هەموو ئەو زانیارییانە لە کتێبی {BNF}ی بەریتانی لە دوا چاپی ساڵی {٢٠١١ز} چاپی {٦١}، وەرگیراون.

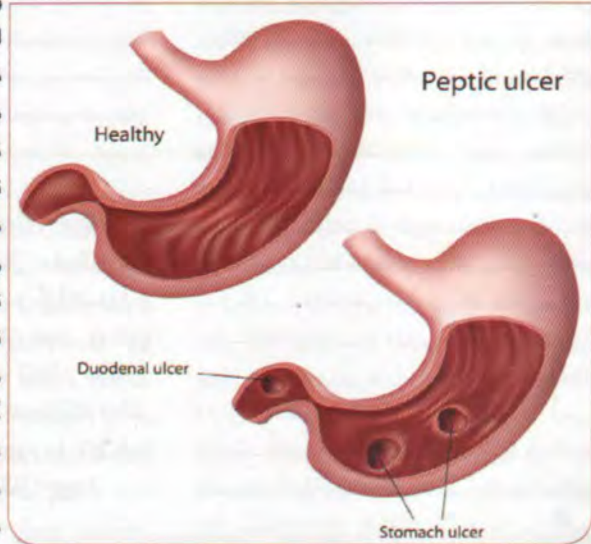
پ٦/ ئازاد ئەحمەد، هەولێر، هەولێری نوێ، مامۆستا: دایکم ماوەکی زۆرە نەخۆشی زەختی هەیە، وە دەرمانی زەخت لە جۆری {ئەتاکاند} وەردەگرێت، وە ماوەک پێش ئێستا سەر ئێشانی هەبوو، وە بردمە لای دکتۆر و دەرمانی {گابا پێنتین}ی بۆ نووسی. لەوەتەی ئەو دەرمانە دەخوات، هەتا ڕادیەک تەنگەتاو دەبێت و لەخۆڕا تووڕە دەبێت. وە جاری واهەیە، منیش ئەو دەرمانەی دایکم بۆ سەر ئێشان دەخۆم. ئایا ئەو دەرمانە هیچ کاردانەوەی خراپی هەیە؟ وە کەی دەبێت ڕایبگیرێت؟ دکتۆر، کە: بۆ دایکمی نووسی گووتی دەبێت هەتا شەش مانگ بەکاری بهێنێت؟ تکایە، زانیاری تەواو لە سەر ئەو دەرمانە چییە؟ وە بۆچی بەکار دێت و کەی دەوەستێندرێت؟

و/ ئەو دەرمانە {Gabapentin}، کە: هەروەها ناوێکیدیشی هەیە، ئەویش: {{Neurontinیەکێکە لەو دەرمانانەی، کە: بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی گەشکە بەکار دێت، وە بەتایبەت ئەو جۆرەی کە دەووترێت: گەشکەی گچکە {focal seizour}، چارەسەر کردنی ئازاری دەمارییەکان لە نەخۆشی شەکرە Peripheral neuropathic} pain}، وە هەروەها بۆ خۆپاراستن ە نەخۆشی لا سەر ئێشە {migraine prophylaxis} بەکار دێت. ئەو دەرمانە بە گوێرەی ئەو مەبەستەی کە بۆی بەکار دێت، دەنا هیچ کاتی نییە و بگووترێت دوای هەندە ماوە دەرمانەکە ڕابگرە؟ وە قەت نابێت ئەو دەرمانە لە هیکەوە کەسەکە بە خۆی ڕایبگرێت، ئەمەش چونکە لەوانەیە کاردانەوەی خراپی هەبێت {withdrawal symptom} وەکو: ڕاڕایی، خەوزڕان، هێڵنج، ئازار، ئارەقە کردن}، هەر بۆیە دەبێت وورده وورده کەم بکرێتەوە بە ماوەی یەک حەفتە. لە کاردانەوە لاوەکییەکان و زەرەرەکانی ئەو دەرمانە، بریتی یە لە: زگچوون، دەم ووشک بوون، دڵ تێکهەڵاتن، هێڵنج، ڕشانەوە، زگ ئێشە، نارەوانی، غازات و باویژ، گۆڕانی مگێزی خواردن، دەم کولبوون، زیاد بوونی کێشی لەش، بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، پەنمانی قاچەکان، بەین تەنگی، کۆخە، ئاو لە لووت هاتن، بوورانەوە {confusion}، خەمۆکی، تێکچوونی خەو، سەر ئێشان، گێژبوون، بیرچوونەوە، پەلاداهاتن، لێو تەترە کردن، لەرزۆکی، داهێزران، سڕبوون، نیشانەی هاوشێوەی هەڵامەت، بڕمیزی و کیر مردی، شت لە پێش چاو بوون بە دوو، سۆر بوونەوە و ئاڵووشی پێست، زیپکە. زۆر دەگمەن کاردانەوەی لاوەکی، وەکو: هەوکردنی پەنکریاس، هەوکردنی جەرگ، زەرتک {زەردوویی} و دڵەکووتە و وورێنە و گوێ وویزە وویز کردن، وە پەککەوتنی لە ناکاوی گورچیلە، وە سەر ڕووتانەوە و بیری خۆکووشتن. مەرج نییە، کە: هەموو ئەو زەرەر و زیانانە لە هەمان کاتدا لە سەر کەسەکە وەدیار بکەوێت بەڵام هەیە کە زیاتر لە یەک زەرەر و زیان و کاردانەوەی لاوەکی لە سەر وەدیار دەکەوێت. هەر بۆیە: بە هۆی ئەو هەموو کاردانەوە لاوەکییانەی ئەو دەرمانە هەیەتی نابێت هیچ کەسێک لەخۆیەوە و بەبێ ڕاوێژی پزیشک ئەو دەرمانە بەکار بهێنێت و تەنانەت نابێت هەموو پزیشکێکیش ئەو دەرمانە بنووسێت، ئەمەش چونکە کاردانەوەی لاوەکی زۆرە. وە هەموو جار پێش ئەوەی بۆ یەکێک بنووسرێت دەبێت پرس بە نەخۆشەکە بکرێت، وە بووترێت کە: ئەو دەرمانە ئەو زیانانەی هەیە و لەوانەیە لە سەر بەدیار بکەوێت. ئایا ڕازیت، کە: ئەو دەرمانەت بۆ بنووسرێت؟ وە بەتایبەت کە لەو کەسانەی ئەو دەرمانە کە بۆ خنکاندنی دەمار و ئازاری دەمار لە کەسێک، کە: نەخۆشی شەکرەی هەیە و ئازاری دەماری هەیە و تازە ژنی هێناوە؟ دەبێت، پرس بە نەخۆشەکە بکرێت، وە ئاگاداری زەرەر و زیانەکانی بێت، ئەوجا بەکار بێت. ئەو شەش مانگە هیچ دەوری نییە، وە لە هیچ سەرچاوەیەکی پزیشکی ئاماژەی پێنەدراوە، مەگەر مەبەستی ئەوە بوو بێت، کە: دوای شەش مانگ دووبارە بۆ بەدوا داچوون پزیشکەکە دایکت ببینێتەوە. سەبارەت بەوەی، کە: بەڕێزتان لە خۆتانەوە ئەو دەرمانەتان وەرگرتووە و هەر پرس و ڕاوێژت بە پزیشک نەکردووە، ئەوا: تەواو هەڵە و نادروستە و قەت نەکەیت جارێکیدی ئەو دەرمانە لە خۆوە بەکار ببەیت، دەنا ئەگەری دەرکەوتنی هەر نەبێت ژمارەیەکی زۆر لەو کاردانەوە لاوەکییانە و زەرەر و زیانەکانی لەسەرت هەیە. نەتبیستووە، کە دەڵێن: دەرمان ژەهرە بەکار نایەت، هەتا زۆر پێویستیمان پێی نەبێت.



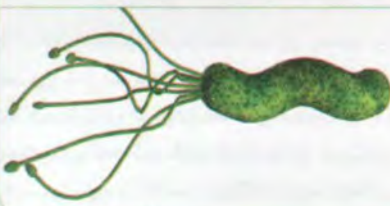
پ/ ئازاد کەریم، هەولێر، کەستەزان، کاسب، تەمەن {٣٣} ساڵ: من پێشتر نەخۆشی قورحەی مەعیدەم هەبوو، وە چووم بۆ لای دکتۆر و چارەسەری بۆ نووسیووم و بەکارم هێنا. پێشتر، نەخۆشی دەروونییم هەبوو؟ وە دکتۆر، دەرمانی چارەسەری بۆ نووسی بووم. دوای ماوەیەک لەوە تووشی نەخۆشی قورحە بووم، وە نەخۆشی خەمۆکیم هەبوو. ئایا نەخۆشی خەمۆکی و نەخۆشی دەروونی دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی

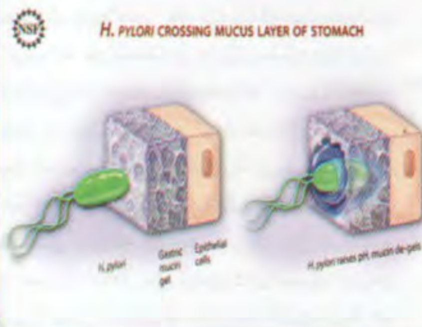
قورحەی مەعیدە؟ وە ئایا میکانیزمە چییە، کـە: بە هۆی پشـێوی دەروونی دەبێتە هۆی دروسـت بوونی قورحەی مەعیدە یان دەبێتە هـۆی زیـاد بوونـی نیشـانەکانی قورحەی مەعیدە؟



و/ سـەبارەت بە برینی گەدە {قورحەی مەعیدە} زۆر هۆکاری تووشبوونی هەیە، وە زۆر لێکۆڵینەوە و دیراسـات کراوە لە سـەر هۆکاری تووشـبوون بە قورحەی مەعیدە و پەیوەندی قورحەی مەعیدە و باری دەروونی کەسەکان. پشێوی دەروونی و پەستی باری دەروونـی هەموو جار لەو کەسـانەی، کە: تووشی نەخۆشی برینی گەدە بوون بینراوە؟ بەڵام ئەوە مانای ئەوە نادات، کە: بگووترێت پشـێوی دەروونی و خراپـی باری دەروونی دەبێتـە هـۆی تووشـبوون بە نەخۆشـی قورحـەی مەعیدە، بەڵام ئـەوە زانراوە کە: پەسـتی دەروونـی و پشـێوی دەروونـی هۆکارێکـی یارمەتیدەر و ڕێخۆشـکەرە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی برینی گەدە و دوازدە گرێ {قورحـەی مەعیدە}، واتـە: هۆکاری تووشـبوون نییە بەڵام ئاگری نەخۆشییەکە خۆش دەکات. لە ڕاستییدا خەمۆکی دەورێی وای نییە، بەڵکـو قەلەقی و ڕاڕایی زۆربەی کات دەبێتە هۆی زیـاد بوون و دەرکەوتنی زووتـری نیشـانەکانی قورحـەی مەعیدە، کە: ئەمەش دوای تووشـبوونی کەسەکە بە نەخۆشـی قورحەی مەعیـدە و دەرکەوتنی نیشانەکانی، ئەوا: کاتێک کەسەکە قەلەقە و بە هۆی خواردنی هەندێک جۆری خۆراکەوە دەبێتە هۆی زیاد ڕژانی ترشەلۆکی ناو گەدە {مەعیدە} و زیاد بوونی ترشـایەتی دەبێتە هۆی ئەوەی، کە: سـۆتانەوەی گەدە زۆرتر بێت و نیشـانەکان زیاد بـکات، وە زۆرتری بۆ بێـت. هەر بۆیە: قەلەقی و ڕاڕایی نابێتە هۆی ئەوەی، کە: کەسەکە تووشی نەخۆشی قورحە بێت بەڵام نیشـانەکان زیاد دەکات، وە زۆرتـری دەکات. ئەوە لەو کەسانە، کە: بە خۆیان نەخۆشـی قورحەیان هەیە بەڵام لـەو کەسـانەی کە ئاسـایین و هیچ نەخۆشی قورحەیـان نییـە، ئـەوا: هەرچەند کەسەکە قەلەق و ڕاڕا بێـت قەت نابێتە هۆی تووشـبوون بە نەخۆشـی قورحـەی مەعیـدە یـان برینـی گـەدە و دوازدە گرێ. ڕاستیەکیدیش هەیە، ئەوەیە کە: خـۆراک قەت نابێتـە هۆی تووشـبوون بە نەخۆشـی برینی گەدە و دوازدە گـرێ {قورحەی مەعیدە}، واتە: هۆکار نییە بۆ تووشـبوون بە نەخۆشـی قورحەی مەعیـدە، وە نابێتە هۆی تووشـبوون بەڵام لەو کەسـانەی کە تووشی نەخۆشـی قورحە بوون لە ئەنجامی خواردنی خۆراک و بەتایبەت هەندێک جۆری خـۆراک دەبێتە هۆی ڕژاندنـی بڕی زۆر لە ترشـەلۆکی گەدە و زۆر تـرش بوون. هەر لەبەر ئەوەشـە، کە: لە کاتی تووشبوون بە نەخۆشی قورحەی مەعیدە، پزیشک هەندێک جۆری خۆراک بە کەسەکە دەڵێت، کە: خۆی لێ بپارێزێـت، ئەمەش چونکە زۆر خواردنی ئەو جۆرە خواردنانـە دەبێتە هۆی زیاتر بوون و زۆرتر هاتنی نیشانەکانی قورحەی مەعیدە. ئەوە جگـە لەوەی، کە: خەم و خەمۆکی و پشـێوی دەروونی و پەسـتی و قەلەقـی و ڕاڕایی، دەبێتـە هۆی زیاد بوونی ئەگەری تووشبوون و ڕێخۆشکردن بە نەخۆشـی قورحە بە هۆی زیاد بوونی ترشەلۆکی ناو گەدە، ئەوە جگە لەوەی کە نەخۆشـی خەمۆکی و ڕاڕایی سەلمێنراوە، کە: دەبێتە هۆی دابەزینی بەرگری لەش، و بەمە ئەگەری تووشـبوون بە نەخۆشی قورحەی مەعیدە. هەرچی سـەبارەت بە چارەسـەرییەکانی نەخۆشـی دەروونی و پشـێوی دەروونییە، ئەوا: کـە بەڕێزتان پێش تووشـبوون بە نەخۆشـی قورحەی مەعیدە خوردووتە، مانای ئەوە نادات، کە: خواردنی دەرمانی دەروونی دەبێتە خۆپارێزی و ئەگەری تووشـبوون کەم دەکەنەوە بەڵام ئەگەر کەسەکە نەخۆشـی قورحەی هەبوو، وە لەو کاتەدا دەرمانی چارەسەری نەخۆشی دەروونی دەخوات، ئەوا: ئەو چارەسـەرییە دەروونییە دەبێتە هۆی زوو چاک بوونەوە، وە کەمکردنەوەی نیشانەکانی قورحەی مەعیدە. هەر چۆنەک بێت، ئەوا: ئەو دەرمانانە نابنە هۆی خۆپارێزی لە تووشـبوون بە نەخۆشی قورحـەی مەعیدە تەنیا ئـەوە نەبێت، کە: دەبێتـە هۆی کەمکردنەوەی نیشـانەکان و ڕێگا خۆشـکردن بۆ زووتر چاک بوونەوە و شیفا بۆ هاتن.

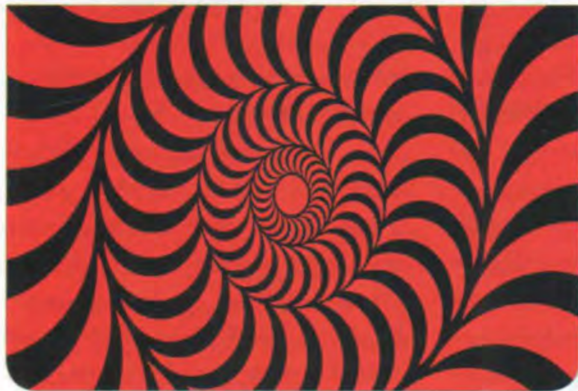
پ/ کابان ئەحمەد، ژنی ماڵەوە، تەمەن بیسـت و پێنج سـاڵ، قوشـتەپە: من پێش سـێ ساڵ سەری دڵم دەسـۆتاوە، وە چوومە لای دکتـۆر ووتـی کە بەکتریایـەک لە ناو مەعیـدەم هەیـە؟ وە ئەو کات چارەسـەری دامێ و تەواو چاک بوومەوە. ماوەی نۆ مانگە بە بەردەوام هەسـت بـە داهێزران و ماندوو بـوون دەکـەم و توانای جوولـەم نییە، و ە هیچ خۆشیم لە خۆم نایەت و نازانم هۆکاری چییـە؟ وە ئەوە مانگ و نیوەک دەبێت، کە: دووگیانـم و بـە هۆی ئەو نیشـانانەوە زۆر لـە خۆم بێزارم، وە شـنگم نەمـاوە. هەموو دەم مانـدوو و خەواڵوو دیـارم، وە توانای دانیشتنم لە شـەودا نییە؟ وە لەبەر ئەوەی ئازار و نیشانەکانم زۆرە، بۆیە: هەموو دەم دەبێـت زوو نانی ئێوارە بخـۆم، وە ناتوانم نان خواردنی ئێوارە دوا بخەم. ئایا هۆکاری ئەمە چییە؟ وە ڕێنماییتان چییە؟





و/ نەخۆشی هەوکردنی گەدە {مەعیدە} بە بەکتریا، کە: بە بەکتریای چیلکەیی ئێچ پایلۆری ناسراوە، هەتا ڕادەیەک باوە و بینراوە. وە مەرج نییە هەموو هەوکردنەکان بە هۆی ئەو جۆرە بەکتریایەوە بێت، وە ئەگەر گەدە تووشی هەوکردن بوو، ئەوا: کەسەکە هەست بە سۆتانەوە و ئازار لە سەری دڵی دەکات، وە بە زۆری دوای یەک کاتژمێر لە خواردنی نان و جەمی خۆراک دەست پێدەکات. دەبینین، کە: ئازاری گەدە {مەعیدە} دوای خواردنی خۆراک دەست پێدەکات و بە نەخواردن و بەتاڵ بوونی گەدە نیشانەکانی کەم دەبێت بەڵام هی دوازدە گرێ تەواو پێچەوانەیە و بە زۆری لە سەر برسێتی ئازار و سۆتانەوەکە دەست پێدەکات، هەر بۆیەشە کەسەکە لەخۆیەوە بۆ نەهێشتنی ئازار و سۆتانەوەکە هەڵدەستێت برەک نان یان پارچە کێکێک دەخوات. وە ئەو ئازار و سۆتانەوەی بەڕێزتان، کە: دوای خواردنی خۆراک دەست پێدەکات و بەخواردنی خۆراک یان بەڕشانەوە لا دەچێت، ئەوە تەواو دەگەل ژانی گەدە {مەعیدە} دێتەوە، وە هەر لەو دەکات. وە ژان و ئازارەکەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیدی دەگۆڕێت، هەیە ئازارەکەی کەمە و هەشە ئازارەکەی زۆر توندە و تەنانەت جاری واهەیە کە لە نیوەی شەودا لە ناو خەو خەبەری دەبێتەوە لەبەر ژان و ئازار و سۆتانەوەی گەدەی. هەرچی سەبارەت بە چارەسەری هەوکردنی گەدەیە، کە: پێشتر وەرت گرتووە، ئەوا: ئەو چارەسەرییە دەبێتە هۆی تەواو بنبڕ کردنی هەوکردنەکە لە نۆهەت لە سەتی حاڵەتەکان و تەنیا دە لە سەتی دەمێنێتەوە، کە: جاری واهەیە بە هۆی ئەو دەرمانە تەواو چارەسەر نابێت، وە دەمێنێتەوە و نیشانەکانی دەبێت. بەڵام وەنەبێت، کە: ئەو نیشانانەی کە بەڕێزتان باسی لێوە دەکەن، وەکو: نیشانەکانی داهێزران و نەبوونی توانا بۆ جوولانەوە و حەرەکەت بە هۆی هەوکردنی گەدەوە دروست نابن، وە بە نیشانەی هەوکردنیش دانانرێت. هەرچی ئەو نیشانانەیە، کە: سۆتانەوە و ئازار و ڕشانەوەیە، ئەوا: لەوانەیە بە هۆی سۆتانەوەی سورێنچکەوە دروست ببێت و مەرج نییە کە بە هۆی هەوکردنی گەدەوە بێت. ئەمەش چونکە زۆر جار، کە: ژن دووگیان دەبێت لەگەڵ دووگیانیەکەی سۆتانەوەی سورێنچکی دەبێت و خواردن دەگەڕێتەوە ناو بۆڕی سورێنچک و ئەو نیشانانەی کە باست کرد، دروستی دەکات. بەڵام ئەوەش هۆکار نابێت، کە: بەبەردەوام هەست بە ماندوو بوون و داهێزران و نەمانی مگێز بکەیت، وە تواناني جوولانەوەت نەبێت. هەر بۆیە: بۆ زیاتر دڵنیا بوون، پێویست دەکات کە: سەردانی پزیشکێکی هەناو بکەیت، هەتا ئەو هەم پشکنینت بۆ بکات، وە بەتایبەت پێویستت بە پشکنینێکی غودەی دەرەقی دەبێت.

پ/ چیا کەمال، کەرکووک، خوێندکار، تەمەن بیست و پێنج ساڵ: ماوەکی زۆرە هەست بە سەر سووڕان و گێژ بوون و بیرچوونەوە و سەر ئێشان دەبم، وە هیچ نیشانەیەکیدیم نییە؟ وە نازانم هۆکاری چییە؟ من هەتا ئێستا هیچ دەرمانێکم بەکار نەبردووە، وە هەروەها نەچووم بۆ لای هیچ دکتۆرێکیش. تکایە، ڕێنمایتان چییە؟



و/ ئەو نیشانانەی کە بەڕێزتان باسی دەکەن، لە: سەرسووڕان و سەرئێشان و گێژ بوون و بیر چوونەوە و کەم زەینی نیشانەی گشتیین و زۆر هۆکاری هەیە و بەتەنیا یەک هۆکار ئەو نیشانانە دروست ناکەن، بەڵکو لیستێکی دوور و درێژ لە هۆکارەکان کە هۆکاری ئەندامی و جەستەیی و دەروونی دەوری دەبێت لە دروست بوون و دەرکەوتنی ئەو نیشانانە لەسەر هەر کەسێک. بۆیە: بۆ گەیشتن بە تەشخیس و دیاری کردنی هۆکاری سەرەکی ئەو نیشانانەی بەڕێزتان پێویست دەکات، کە: سەردانی پزیشکێک بکەیت و ئەو چیرۆکی چۆنییەتی ڕوودانی ئەو نیشانانەت لی بپرسێت و ئەو کات هەندێک پشکنینت بۆ بکات، وە بەدوا داچوون ئەو بۆت بکات. هەرچەند لە تەمەنی تۆی بەڕێز، پزیشک قەت بیری بۆ هۆکاری مەترسیدار لە دروست کردنی ئەو نیشانانە ناچێت بەڵام لەگەڵ ئەوەش پێویست دەکات، کە: هەندێک پشکنینی سەرەتایی وەکو پشکنینی ڕێژەی خوێن بکەیت، ئەمەش چونکە زۆر جار کەمخوێنی هەموو ئەو نیشانانە دروست دەکات، وە چارەسەریشی زۆر ئاسانە. وە هەروەها پزیشکەکە لەگەڵ پشنینی ڕێژەی خوێن پشکنینی ئیش کردنی گورچیلە و جەرگ و ڕادەی چەوری ناو خوێنت بۆ دەکات، وە هەروەها پشکنینی ئاستی شەکر لە ناو خوێندا. وە وەنەبێت هەر هەندە بەس بێت بەڵکو پزیشک بە دەست و بە پشکنینی تایبەت ناو گوێت دەپشکنێت، ئەمەش چونکە زۆر جار هەوکردنی گوێ ئەو جۆرە نیشانانە دروست دەکات. وە هەروەها کەم بینین و ناتەواوییەکانی بینین، سەر ئێشان و گێژبوون و سەر سووڕان دروس دەکەن، هەتا ددانەکانیش ئازار و سەرسووڕان وسەر ئێشانت بۆ دروست دەکەن. خۆ ئەگەر پزیشکەکە هەموو ئەو پشکنینانەی بۆ کردیت، وە دەرنەچوو کە هۆکاری ئەو نیشانانە چیین و بۆچی دروست بوون؟ ئەوا: بە دووری مەزانە، کە: پزیشکەکە داوای پشکنینی تیشکی تەندووریت {سی تی سکان} لێت بکات، ئەمەش بۆ ئەوە تەواو دڵنیا ببێتەوە و هەموو هۆکارەکان وەلا بدات. ئەوە بۆ دیتنەوەی هۆکارە ئۆرگانییەکان و ئەندامییەکان، وە لا نانییان بەڵام ئەگەر پزیشکەکە بیری بۆ هۆکاری دەروونی چوو، ئەوا: هۆکاری وەکو قەلەقی و خەمۆکی و کەم خەوی دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەو نیشانانە، وە زۆربوونیان. هەندەک خەڵک هەن، کە: خەویان باش نییە، وە لە یەک کاتدا هەموو شەو بۆ خەو ناچێت و وەرزش ناکات، هەر بۆیە: هەموو ئەو نیشانانەی وەکو بەڕێزتانی دەبێت. وە هەروەها ڕاڕایی و قەلەقی بە هەمان شێوە هەموو ئەو نیشانانە دروست دەکەن، وەخەمۆکی وادەکات، کە: ئەو نیشانەت بۆ بێت، وە ئەگەر مەزەندەی ئەوە دەکرا کە بە هۆی باری دەروونی و پشێوی دەروونی و پەستییەوە ئەو نیشانانەت بۆدێت، ئەوا: دەبێت سەردانی پزیشکی دەروونی بکەیت و

ئەو چارەسەرت بۆ بنووسێت. ئاگادار بە، کە؛ نەکەیت لەخۆتەوە دەرمانی هێورکەرەوە یان دەرمانی ژان لابەر و موسەکینات بخۆیت چونکە ئەو دەرمانانە بەس دەبێت، کە: پزیشکی تایبەتمەندی ئەو بوارە بینووسێت، وە هەر بە گوێرایەڵی ئەو بخورێت، دەنا زەرەر و زیان و کاردانەوەی لاوەکی یەکجار زۆری هەیە. بە هەر حاڵ، لەو تەمەنەی بەڕێزتان کە هێشتا لە ئەوپەڕی جەوانی و گەنجیدایت،ئەوا: هەموو کات ئەو نیشانانە بە هۆی هۆکاری سادە و نامەترسیدار دروست دەبێت، وە قەت هۆکاری مەترسیداری نییە؟ هەر بۆیە: پێوسیت ناکات، کە: زۆر ڕاڕا بیت سەبارەت بە بوونی ئەو نیشانانە بەڵام هەر پێویست دەکات، کە: چۆن بۆتمان ڕوون کردەوە وابکەیت.

پ/ دایکی سەناریا، مامۆستا، تەمەن بیست و هەشت ساڵ، هەولێر: ماوەیەکە پاشکەی سەرم ژان دەکات، وە دەیەشێت. ئەو ژان و ئازارە ناوە ناوەیە، وە دێت دەڕوات و ئازارەکەی مامناوەندە و پەستم دەکات، دەبێتە هۆی سەر سووڕان و دڵتووندی کەم. نازانم هۆکاری چییە، لەو ماوەی چوو ئەو ئازار و ژانەم بۆ پەیدا بووە؟ بۆ زانینتان، زۆر بیرم ماندووە و زۆر بیر دەکەمەوە و ڕۆژانە ماوەی حەفت بۆ دە کاتژمێر لە دیار لاپتۆپ دەبم، وە سەیری دەکەم چونکە کارەکەم واپێویست دەکات لەبەر ئەوەی لەگەڵ مامۆستایەتی کاری دووەمیش دەکەم. تکایە، هۆکاری ئەو ژان و ئازارە چییە؟

و/ ئەو ژان و ئازارەی کە بەڕێزتان باسی دەکەن، ئەوا: کت و مت بە ژان و ئازاری خەم ئەژمارد دەکرێت، واتە: {Tension Headache}، کە: لە ئەنجامی ماندوو بوون و پەستی و پشێوی دەروونییەوە تووشی مرۆڤەکان دەبێت، وە ژان و ئازاری لە سەر دەبێت. وە هەروەها ئەو ئازار و ژانە سەرە بە هۆی زۆر کار کردن و زۆر دانیشتن لە بەر دەم لاپتۆپیشەوە ئازارەکە زۆر دەبێت، وە ژانەکەش زۆری بۆ دێنێت. وە ئەگەر کەسەکە خەمۆکی و پشێوی دەروونی وپەستی هەبێت، ئەوا: بە هۆی کارەکەوە و بە هۆی باری دەروونییەوە، ئەوا: کەسەکە ئازار و ژانە سەر زۆر دەبێت، وە نیشانەکە بەردەوام دەبێت. یەکێک لە باووترین نیشانەکانی ئەو جۆرە نیشانەیە، کە: بریتی یە لەوەی کە ئەو ئازار و ژانە سەرە ناوە ناوەیە و بەتایبەت لەو کاتەی کە کەسەکە پەست و دڵتەنگە لەو بارانەدا ژان و ئازاری سەرەکەی بۆ دێت، وە ناوە ناوەیە و ماویە سی بۆ ماوەی حەفت ڕۆژ دەبات، واتە: ماوەی ئازار و ژانە سەرکە دەگۆڕێت، وە مەرج نییە لە هەمووان وەکو یەک دەبێت. ئازار و ژانە سەرکە بە زۆری لە هەردوو لای هەنییەی دەبێت، وە لە کاتی ئێوارانداا دێت. وە یان لە پاشکە سەری دەبێت، وە کەسەکە وا هەست دەکات، کە: فشارەک دەکەوێتە سەر سەری، وە کەسەکە باسی لێوە دەکات. دەمێنێتەوە چارەسەری ئەو جۆرە سەر ئێشەیە، ئەمەش بە دوو جۆر چارەسەر دەکرێت. ئەویش بە کردنی وەرزش بە مل و سەر و شان، وە خۆ دوور گرتن لە دانیشتن لە سەر لاپتۆپ بۆ ماوەی دوور و درێژ، وە ناوە ناوە مۆڵەت بە خۆدان و دواتر گەڕانەوە بەردەم لاپتۆپەکە. وە هەروەها دوور کەوتنەوە لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی پشێوی دەروونی و خەمۆکی و قەلەقی، وە باری دەروونی تێکدەدات. ئەمە لەگەڵ ئەوەی، کە: تەواو گرنگی بدرێت بە خەو و بەشی تەواو بخەوێت، وە هەروەها حەوانەوەی تەواوی هەبێت. وە ئەگەر ئەو ڕێنماییانە هیچ دەوری نەبوو، ئەوا: ئەو کات دەرمان دەدرێت بە کەسەکە هەتا ئەو ئازار و ژانەی نەمێنێت.هەرچەند ئێمە وەکو پزیشک حەز ناکەین کە هیچ کەس بەبێ ڕاوێژی پزیشک هیچ دەرمانێک وەبگرێت، وە ئەگەر هەر نەبوو، ئەوا: دەگەڵ جێبەجێ کردنی ڕێنماییەکان و دەتوانێت دەرمانی {پاراسیتۆڵ} و بە جەمی دوو حەب بە یەک جار وەربگرێت و دوای نەمانی ئازار و ژانەکە، هەر دەبێت سەردانی پزیشک بکرێت، ئەویش بۆ: سەلماندنی ئەوەی کە سەر ئێشانەکە بە هۆی سەر ئێشەی خەمۆکی، وە دواتر پێدانی چارەسەر بە دەرمان. کە هەندەک جار، پزیشک دەرمانی خاوکەرەوەی دەرمانی ماسولکەکان دەدرێت، وە ئەگەر ئەو دەرمانانە دەوری نەبوو و ئازارەکەی لا نەچوو، ئەوا: لەوانەیە پزیشک دەرمانی چارەسەری نەخۆشی خەمۆکی و دەرمانی چارەسەری پشێوی دەروونی دەدرێت، وە چاودێری دەکرێت.



پ/ کنێر محمد، تەمەن هەژدە ساڵ، سلێمانی، خوێندکار: ماوەکە دەبینم کە لچ و لێوم ڕەنگی جوودایە، وە ڕنگی لێوی سەرەوەم کەمەک ڕەنگی کاڵترە بەڵام لێوی خوارەوەم ڕەنگەکەی تۆخترە. ئایا هۆکاری ئەمە چییە؟ ئایا چارەسەری هەیە؟

و/ پێویست دەکات، کە: پزیشک بت بینێت و ئەو بزانێت، کە: ڕەنگی لێوت لە یەکدی جوودایە یان نا؟ ئایا ڕەنگی لێوی سەرەوەت کاڵترە؟ وە یان هەر بۆ خۆت وا هەست دەکەیت، کە: ڕەنگیان جیاوازە. وە هەروەها بزانێت، کە: لە لێوت هەوکردن هەیە؟ وە یان هەستەوەریێ هەیە لە لێوەکانت بە هەندێک دەرمان، وە هەر یەک لەوانە بوونەتە هۆی گۆڕانکاری لە ڕەنگی لێو. وە دەبێت بۆ هۆکاری گۆڕانکاری لە ڕەنگی لێودا بگەڕێین، وە هەر کاتەک هۆکاری گۆڕانکاری لە لێو دۆزرایەوە و زانرا، ئەو کات چارەسەری بە گوێرەی هۆکارەکە دەبێت.

ڕۆژانەی پزیشکێک

ئەڵقەی چاردەم: ژیان لە خەستەخانە

هەر کە تەڵەبە لە کۆلێژی پزیشکی تەواو دەکات و دەبیتە پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم)، ئەوا: لە قۆناغێکەوە دەچێتە قۆناغێکیتر. لە قۆناغی تەڵەباتی هەندە بەرپرسیارییەتییەی لەسەر نییە، وەهەندە لەگەڵ خەڵک تێکەڵ نابێت.

چەند کەسێک کە بۆماوەی شەش ساڵ دەگەلی دادەبن، ئەوانە: هاوڕێی تەڵەباتییان پێدەووترێت، بە ڕاستی زۆرەبەیان زۆر دڵسۆز بوون بۆ من وەکو بەندە. وەنەبێت هەموو کەس حەز بە سەرکەوتنی هەموو کەس بکات، خوا وایکردییە بەنی ئادەم لە خۆڕا هەندەک کەسی خۆش ناوێت. ئەمن بە خۆم لەبەر ئەوەی لە ماڵەوە برا گەورە بووم، بە هیچ کاتێک نەمدەپرژا سەر ئەوەی کە ڕکم لە کەس ببیتەوە چونکە پەروەردەکەم وانەبوو. زۆر جار برادەرێکم هەبوو، کە لە هەمان کاتدا بەڕێوەبەری کارگێڕی خەستەخانە بوو. سەرەتا بە هۆی دایکییەوە ناسیم، کە جارێک دایکی لە خەستەخانە لە لایەن یەک لە پزیشکە پسپۆڕەکانەوە داخیل کرا. ئەو پزیشکە پسپۆڕە سەری زۆر قەرەباڵغ بوو، نازانم بۆ تەشخیسەکەی نەکرد بوو، ئەمن بە خۆم پزیشکی پسپۆڕی خۆم وای فێر کرد بووم کە لە خەستەخانە تەنیا ئەمن دکتۆرم و هەر دکتۆرەک بینێرێت، دەبێت: سەرەتا بە خۆم تەواو نەخۆشەکە فەحس بکەم و بزانم چییەتی!! ئەو کات بە گوێرەی ڕێنمایی پزیشکی پسپۆڕ دەڕۆم، خۆ ئەگەر لە پشکنین دەرچوویایە نەخۆشەکە نەخۆشیەکیتری هەیە یان نەخۆشییەکەی سیرایەتی کێشایە و لەوەندەی لە ڕێگا بووە تووشی ماک و ئاڵۆزی بووە، ئەوا: پەیوەندیم بەو پسپۆڕەوە دەکرد کە داخیلی کردووە، دوای وەرگرتنی ڕاوێژ چارەسەرییەکەی دەستکاری دەکرا. لە دایکی ئەو بەڕێزە دوای تەواو فەحس کردنی، گۆتم: ئەوە ئێستا پێویستی بە یەکەی بووژانەوەی دڵ هەیە و نەخۆشییەکیدی بۆ دروست بووە، بۆیە پەیوەندی بە پزیشکی پسپۆڕەوە دەکەم و ڕاوێژی لێوەردەگرم. لەبەر ئەوەیی ئەو زاتە بەڕێوەبەری کارگێڕی خەستەخانە بوو، لۆیە: پەیوەندی بە پزیشکە پسپۆڕەکەوە کرد و ئەو یەکسەر هات. کە هات ئەمن بە خۆم لەگەلی چووم، گۆتم: ئەوەی هەیە و ئەوەم بۆ کرد و دەرچوو ئەوەیەتی! بیستۆک (سەماعەی) لە من وەرگرت و بە خۆی فەحسی کرد، هاتە ئەو باوەڕەی کە نەخۆشییەکەی هەیە. زۆر بە مەردی لە پێش هەموویان، گۆتی: ڕاست دەکات، ئەمن نەمزانی بوو دەبێت بچێتە یەکەی بووژانەوەی دڵ. لەبەر ئەوە زۆر لەو کەسانەی کە لە خەستەخانە بوون ڕێزیان لێدەنام و بە کەسێکی تەواو کارا دەزانیم و هەموو ئەوەیان بۆ ڕۆن ببووەوە کە حەز بە چەند زیاتر فێر بوونی پیشەی پزیشکی دەکەم، وە ئەو بەڕێوەبەری کارگێڕی زۆر ڕێزی لێدەنام و لەبەر دوو سێ هۆکاریتر وایکرد زۆر لە یەک نزیک ببینەوە!! ئەوجا لەبەر ئەوەی بەڕێوەبەری کارگێڕی بوو زۆر لە کەلێن و کەلەبەرەکانی خەستەخانەی شارەزا بوو، ببووە پشتێکی باش بۆ من و هەموو کات ئامۆژگاری و ئاگادار کردنەوەی بە زوویی دەدا من. هەموو جار ئامۆژگاری بۆ من ئەوە بوو: کاک دکتۆر، ئەگەر داوای ئاوم کرد، شەربەتم مەدەیێ!! وە ئەگەر ئاویشت دامێ هەندەم مەدەیێ تێر بخۆمەوە یان دەیگۆت: شەرت نییە، هەموو کەس ئەتووی خۆش بووێت، کاکە باوەڕ بە کەس مەکە، هەنووکە ئەمن ڕکم لە تۆ دەبیتەوە!! ئێ، ئەمن ڕکم لە تۆ نابیتەوە، قەیدی ناکات ئەتوو ڕکت لە من نابیتەوە. ئەمن لۆ خۆم لە دڵی خۆم ڕکم لە تۆ دەبیتەوە، وە کەیفم بە تۆ نایەت (ئەوە سیفەتی بەشەرە، کاک دکتۆر). بە هۆی ناسینی ئەو جۆرە کەسانە، کە هەندێکیان بە حوکمی ئیش کردن، هەندەکیان بە هۆی ئەوەی ئەمن لە گەڕەکی شەعبییەوە هات بووم و ئەوانیش ڕەفیقی تەڵەباتی من بوون یان هەبوو ناسیار بوون بۆیە زیاتر خۆشەویست بووم. بە بیرم دێت، جارێک تورمبێلی ئیسعافم بۆ دەرەوەی خەستەخانە نارد بۆ تەق تەق، کە ئەو کاتی شەڕی برا کوژی بوو. وە ناردنە دەرەوەی تورمبێل بۆ ئەو شوێنانە دەبووایە بە بڕیاری بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی بێت بەڵام لەبەر ئەوەی ئەمن کارەکەم کرد بوو، ئیشەکانم سەریان کڕی بوومەوە بۆیە دەنگیان نەکرد. تەنانەت جارێک یەک لە کەسوکارەکانی بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی دەستی زۆر کورت بوو، ئەو کات بوتڵی خوێن بە دەست نەدەکەت و زۆر گران بوو؟! ئەو خزمەی بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی دەچیتە لای و داوای بوتڵی خوێن دەکات، بوتڵی بەتاڵ ئەویش وەرامی ئەوە دەبێت کە دەست ناکەوێت و پێویست ناکات لە خەستەخانە داوا بکات بەڵکو بچێت بۆ خۆی بکڕێت. ئەو خزمەی بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی ئەو کات (خوا عافووی بکات)، هاتە لای من کە مەسەلەکەیم زانی یەکسەر چووم یەک کارتۆن کیس یان بوتڵی خینی بەتاڵم لۆ هێنا و گۆتم: ئەوەی پێویستتانە بەکاری بێنن و ئەوەیتر لۆ خۆتان بیفرۆشنەوە؟! کابرا یەکسەر بوتڵکانی خینی هەڵگرت بوو بۆ بەردەمی بەڕێوەبەری گشتی، لێی وەژۆرێ کەوت بوو، گۆت بووی: فەرموو بگرە. بەڕێوەبەری گشتی فەرمووی بووی: ئەوە چییە؟ گۆت بووی: ئەوە بوتڵی خینە و یەک کارتۆنە، ئەوەی ئەتوو دەتگۆت پەیدا نابێت؟ ئەوە دکتۆر ئەو کارتۆنەی دابە ئێمە و گۆتی: ئەوەی پێویستتانە بەکاری بێنن و ئەوەیتر بفرۆشنەوە و پارەکەی لە نەخۆشەکە بدەن. بەڕێوەبەری گشتی (خوا عافووی بکات) گۆت بووی: ئەو لە من پیاوترە!! بەو شێوەیە خۆی لە خزمەکەی قووتار کرد بوو. ماوەکی پێچوو جەنابیان هاتە خەستەخانە گۆتی: کوڕم، ئاگات لەخۆ بیت! ئەوە لۆ وات کرد بوو؟ گۆتم: کاک دکتۆر، جەنابت ئاگاداریت ئەوان زۆر دەستیان کورتە و نەبوونە!!! ئەمن ئەو کارتۆنەم شک دەبرد و هێنام دام بەوان و گۆتم:



ئەوەی ئیشتان پێکرد ئیشی پێبکەن و ئەویتر بفرۆشنەوە و لە مەسرووفی نەخۆشەکە بدەن. جەنابیان، گۆتی: ئاگادار بە، نەوەک خەڵکانێک بیانەوێت ئازارت بدەن. بۆیە دوای ئەو ڕەفتارانە و پرسیاری کردنی لە من، هەستم دەکرد کە ئەمنی خۆش دەوویست و هەتا بکرابایە چاکەی منی دەوویست. ڕۆژەک وەختی ئێوارە بوو، ئەو ڕۆژە هەینی بوو هات بووە ناو خەستەخانە. هەرچەند زۆر کەم دەچوومەوە ماڵەوە!! لەبەر ئەوەی پزیشکی پسپۆڕم لە مانگی پێنجەم بوو کە لەگەڵی بووم بۆ دەرەوەی وولات سەفەری کرد بۆ ماوەی یەک حەفتە، بۆیە نەخۆشمان نەبوو. ئەو ڕۆژە تورمبێلی فریاکەوتن (ئیسعاف) بردمییەوە بۆ ماڵەوە کە پێش نیوەڕۆ بوو، لە دوای ئەوەی ئەمنی گەیاند بووە ماڵەوە، بە ناوی من هات بووە دەرەوە . یەکسەر کاکی شوفێر چوو بووەوە ماڵی خۆی، وە لە خەستەخانە وایان حیساب کردووە لەگەل من دەرچووە؟! کە بەڕێوەبەری گشتی دەچێت و پرسیار دەکات: ئەی ئیسعاف لە کوێیە؟ دەڵێن: چووە بیبەتەوە ماڵەوە و نەهاتۆتەوە. دوای ئەوەی یەک سەعات لە ناو خەستەخانە دوا دەکەوێت، دووبارە دەپرسێتەوە: کووا ئیسعاف؟ هەمان وەرام وەردەگرێت. دواییێ پەیامەک بۆ من جێدەهێلێت و دەڕوات، ڕۆژی پاشتر کە چوومەوە خەستەخانە بەڕێوەبەری کارگێڕی باسی کرد. کاک دکتۆر، کارەکی واڕوویداوە. بانگی شوفێر کرا، بێنە و بەردە ئاشکرای کرد کە چووەتەوە ماڵی خۆی. لەو شەش مانگەی کە لە قاووشی هەناو بووم، هەموو ژیانم لە ناو خەستەخانە و لە قاووش بوو. تەنانەت جاری واهەبوو، هەتا دەچوومەوە خواردن بۆ من نەما بوو، بۆیە خواردنی نوێیان بۆ ئامادە دەکردم کە زۆربەی کات سەر پێی بوو. پەیوەندی نێوانمان زۆربەی خۆشەویستی بوو بەتایبەتی ئێمە بۆ هەمووان بێزیان و زەرەر بووین. لەو کاتی هەروەک ئێستا حزباتی لە ئەوپەڕی بوو، وەهەندە نەبوو برا کوژی تەواو ببوو! ئەو پزیشکانەی کە سەر بە (یەکێتی نیشتیمانی بوون) یان چوو بوونە سلێمانی کە بە هۆیەوە زۆر برادەری خۆشەویستم لە دەستدا و لە دیداریان بووین، وە یان لە هەولێر دەوامیان دەکرد و زیاتر خۆیان سەر بە لایەنە ئیسلامییەکان (حزبەکان) دادەگرت. بەندە لەبەر ئەوەی سەر بە هیچ حزبێک نەبوو، وە لە بنەوە لە هیچ کارێکی ڕێکخستنی نەبوو بۆیە هیچ سەرئێشەیەکم نەبوو، وە کەس گرفت و ئاریشەی بۆ دروست نەدەکردم چونکە ئەمن کارەکانی خۆم بە تەواوی دەکرد و هیچ کاتێک لە کاری خۆم و پیشەکەم بەرامبەر نەخۆش و هاووڵاتی و حکوومەت سستی تێدا نەبوو، کوردیش گۆتیتی: ڕاست بە و برۆ ناو چاوی شێری!! لە ماوەی ئەو شەش مانگەی کە وەک پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) دەوامم کرد بووم بە پزیشک و پێشتر و پاشتریش هیچ شتێکی وای زیاد نەکرد بەڵکو تەنیا لەو شەش مانگە بناغەی پسپۆڕی پزیشکی دانرا، هەر بۆیە: پێویست دەکات هەموو ئەو کەسانەی کە دەبنە پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) زۆر گرنگی بەو قۆناغەی ژیانی پزیشکیان بدەن، قەت لە دەوام کردن و دیتنی نەخۆش دوانەکەون. وە ئەگەر زانیان هەرکەسێک یان کارێک دەبێتە هۆی ئەوەی بیر و هۆشیان بە دەر لە بواری پزیشکی بەرێت، ئەوا: هەمووی بەلاوە بنێن و کاری پزیشکی خۆیان بکەن. زۆر جار هەندەک لەو تەڵەبانەی کە کۆلێژی پزیشکی تەواو دەکەن، ئەو پرسیارە دەکەن: ئەرێ دکتۆر یەکسەر بچین بۆ خوێندنی باڵا و شەهادەی گەورەتر بهێنینەوە؟ ئەوە تەواو هەڵەیە، لە سەرەتا دەبێت ئەو دوو ساڵە وەکو پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) دەوام بکەن، وە فێر ببن کە ژیانی پزیشکی چۆنە؟! ئەو کات بچن بۆ خوێندنی بەرزتر.



ئیشی ئێمە نییە!!!

ڕۆژانە بە ژمارە لە سەرووی (١٠٠) نەخۆشم بینیووە! وە هەتا بڵێیت: نەخۆش زۆر بووە، ئەوجا سەیر و سەمەرە! هیچ مەعقووڵ نییە و ناکرێت، وە هەر خراپییەک لە کەرتی تەندروستی هەبێت بۆ سەر سەری دکتۆری دەگەڕێننەوە!؟ جارێ ئەمن زوو دەچم بۆ خەستەخانە، دوای سەعات نۆو چارەگێک بەردەست (فەڕاشەکەم) دێت! سەرەکی بە زۆرێ دادەگرێت، و دەڵێت: کاک دکتۆر، ئەوە هاتوویت؟!؟ دواتر هەتا ئیدارە و کەرتی تەندروستی نایانەوێت بە شێوەی زانستی و عیلمی نەخۆش بەڕێ بکرێت، هەر دەرێن: مەشی بکە! ئێ باشە، تۆ دکتۆر بیت و پسپۆڕ بیت، بە چ شێوەیەک دەتوانیت بەس نەخۆش لە کۆرە خۆت بکەیتەوە؟!؟ ڕۆژەک نەخۆشم زۆر بوو، ئینجا: نەخۆش هەبوو، لە ئینعاش، لە تەواری داخیلم کردبییە!!؟ وە نووسیوومە لیمفۆما، جەڵتە، خراپ لێدانی دڵ، زەبحەی سەدری، خووداری..هتد، وە ئەمن هەموو کاتیش لەگەل تەوقیع مۆری خۆم لێدەدەم. یەک لەو نەخۆشانەی کە بۆ دووبارە هات بووەوە لام، پێش دوو مانگ نەخۆشی سووکەریم بۆ دیاری کردووە، و دەفتەری بۆ کراوەتەوە. ئەفەندی لە لای ئێمە هەموو شتەکی بەخۆڕایی بۆ کراوە، وە هەموو بەشێوەی زانستی و دوا زانیاری لەسەر نەخۆشی شەکرەی (٢٠١٤ز). دەبینم، کە: چووەتە لای یەک لە دکتۆرە بێگانەکان، کە هەرچی سیستەمی حکومەت هەیە تێکیداوە (ئەگەر هەبێت)، وە ناردوویەتە تاران، بۆ چ؟ بۆ نەخۆشی سووکەری!؟!؟ ئەوجا (٥٠) وەرەقەی سەرف کردبییە! بە درۆی خۆی بیت!؟ کە ئەوڕۆ دیتم هاتیتەوە، وە لەوێ بە بار پارەی خەرج کردووە، وە هاتووە کە من لە مەلافەندی بە (٢٥٠ دینارە) هەر زۆر زگم بە حاڵی ئەو هەموو عیلمەی خۆم سۆتا، کە هەنووکەش شەو و ڕۆژ دەخینمەوە، هەتا نەخۆش بە باشی بەڕێ بکەم. ئەویش هات، گۆتم: و ە الله لێرە ناتبینم. گۆتی: بۆ؟ گۆتم: ماندیمە و تاقەتم نەماوە. ئەمن جارێدی هەموو شتەکم بۆ کردی، وە هەموو بە نووسین و لە سەر لاپتۆپ نووسراوە، هەنووکە چوویتە ئیران تاقەتم نییە، وە ئەوڕۆ ناتبینم. دیار بوو، لە دەرەوە پرتە و بۆرەی کرد بوو، بەڵام پێویستە کە حوکمەت هەندە ئیشەکەی بێقیمەت نەکات. کەسی وا هەیە، بۆ چاو لێکەری! بۆ خۆهەڵکێشان! بۆ پۆز! بۆ پارە خواردن! ..هتد دەچیتە ئیران یان تورکیا یان ..هتد دواییش بێتەوە لە خەستەخانە بە (٢٥٠) دینار نابێت، و ناکرێت. هەق وایە، پسوولەی تایبەت بۆ ئەو جۆرە کەسانە دابنرێت، وە ئەو کەسانە لە خەستەخانەی حکومەت (١٠٠$) بدەن، دەنا هەموو ئیش و کارەکانمان جارانی سفر دەبێت، و کەسی وا دەبێتە هۆی شکاندنی پیرۆزی خەستەخانەکان. نەخۆشەک لە ئیران (٥٠) وەرەقە بدات ساڵی چار جار سەردانی ئێمە بکات لە خەستەخانە دەکاتە (٤٠٠$) واتە: بە (١٢) ساڵ هەندەی ئیران دەداتە خەستەخانەی کە من لێی دەوام دەکەم. بەڕاستی هەنووکە هەموو کەس ئیش و کار لەخۆی دادەماڵێت، و هەموو درۆ دەکەن و دەرێن: ئیشی ئێمە نییە!!؟



بە وەزیری تەندروستی مەڵێن!!!!

زەم کردن خۆشە ئەگەر نەیگێڕنەوە!!! وەزیری تەندروستیش نەزانێت، کە ڕۆژانە هەر دکتۆرێک لە هەر بنکەیەکی تەندروستی یان یەکەیەکی ڕاوێژکاری بپرسیت، ئەوا: بە بێ سێ و دوو دەم بکاتەوە، دەڵێت: سەد نەخۆشم زیاتر بینیووە!!؟ لەوانە: (١٠٪) نەخۆش کەسوکاری دکتۆر و مونتەسیبی خەستەخانەن، وە هەموویان دەزانن کە چەند فەحسییان بۆ دەنووسرێت و چ تەشخیسێکیان بۆ دەکرێت و چۆن گرنگیان پێدەدرێت. بەداخەوە، هەر هاوار بکە خەڵک لە گوێی گادا نووستووە: وەزارەتی تەندروستی و دائیرەی ×حە دەرێت بەس گرفت دروست نەبێت، ئەوجا بازۆ!!!! خەڵک کە ناویان لەخۆ نایە (موسەقەف)، یەک قسە دەکەن دەرێن: کوو وادەبیت!؟ یەک دکتۆر سەد نەخۆش ببینیت!!؟ میللەت تەواو لێی گۆڕایە!؟ دەچیت سەرەتا لای نۆڕینگەی لاکۆڵانان بە کەیفی خۆی دەرمان دەخوات، وە دواتر دێتە خەستەخانە و ئەوجا زۆر بە مننەت!!؟ ناو خەستەخانە و بنکەی تەندروستی بە شێوەی عەشایەری و بە خێر بەڕێوە دەچێت و هیچ قانوون و یاسا و عیلم دەوری نییە!! هەتا، یەک لە ڕۆژەکان نەخۆشەک گۆتی: کاک دکتۆر قەیدی هەمووی ناکات نەخۆش یارمەتی نەخۆش نادات!؟ هەر کەس دێت دەرێت پەلەمە یان نۆرە بڕی دەکات!! وە هەقی ئەوەیدی دەخوات!! هەموو ڕۆژ دوای دیتنی سەد نەخۆش کە هەموو جۆرە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵی تێدایە!! وە ماندی و مردی دکتۆرەکە دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە، وە هەموو کات، کە: بیەوێت د هەندەک زانیاری لە کتێبی نوێ بخوێنێتەوە! وە وێدا بچێتەوە. هەموو جاریش لە ماڵەوە بە دکتۆرەکە، دەڵێت: ڕۆڵە ئەتوو تەواوی؟! بەو ماندی و مردییایەتیەی دیسان دەستت داوە کتێب!؟ ئەوە لۆ چتە؟ بێگوومان ئەگەر پزیشکەکە، بڵێت: نەخۆشم زۆر دیتووە، دەمەوێت وەکی تەڵەبەکان بزان عیلمەکەم هەمووی ڕەوان بووە! ئەوجا، بێگوومان لە ماڵەوە جەواب ئەوەیە: ڕۆڵە چما وەزیرەکەت وادەکات ئەتوو ئاوەها بە قوڕسی وەرگرتووە!؟ دکتۆریش، دەڵێت: نازانم بەس ئەمن (١٠٠) کەسم دیتییە بەڵام باوەڕ ناکەم کە ئەو هەندە کەسەی دیت بێت! تکایە بە وەزیر مەڵێن!!!

کۆڵ و باری ڕۆژگارت بۆ چییه!؟



کامیل ژیر

تۆ کەتێر و دەوڵەمەند و پێشەوا یا ڕابەرێ بی
نان و خوانی ناکەسانت بۆ چییە؟
با سەرێ یا ئەفسەرێ بی، بۆ دژانت نۆکەرێ بی
ناو و ئەستێرە و نیشانت بۆ چییە؟

گەر لە کۆڕێکی سەرانا، سەر نەوی یا دابڕا بی
تۆپ و لافی خانەدانیت بۆ چییە؟
پارە هەر بۆ پارە بێ، ئێشکگری بی، تاکو مابی
بێ دراوی، پاسەوانت بۆ چییە؟

مەی کە سەرخۆشت نەکات و بۆ خەم و ئاشووب و شەڕ بێ
پێکی تاڵی ژاری مارت بۆ چییە؟
کۆچ و بارت بێ کەسێک و دوورە خاک و بۆ لەوەڕ بێ
ساز و تاری ڕاگوزارت بۆچییە؟

*

باوەڕێ نەتخاتە سەر ڕێ ورشەداری مایە خەم بێ
ئاگری ئەو بیرە تووشەت بۆچیە؟
نازەنینێ دڵا نەبەخشێ، خاتو زینی کاکە مەم بێ
ئاوەڵێتی بووکە شووشەت بۆچییە؟

*

بێ دەسێکی ئاوەدان و بێ دەمێ ناوت بهێنێ
ماڵی نۆری بێ شومارت بۆچییە؟
کەم بژی تۆ کەڵا بژی تا یادگارێکت بمێنێ
کوڵ و باری ڕۆژگارت بۆچییە؟

*

بێ بەرامە و بۆنی سینەی، با هەواری سەرچڵی بێ
شاگوڵی دەستی نەیارت بۆچییە؟
بارەگاکەت باڵەخانەی (بابل)ێ بێ
بێ (ئومێد)ێ لالە زارت بۆچییە!؟

سلێمانی: (1978ز)

بابل: مەبەست لە باخچە هەڵواسراوەکانی بابلە.
ئومید: ئەو ئافرەتە کوردە بوو کە پاشای بابل خواستی و باخچە هەڵواسراوەکانی بابلی بۆ کرد.

کلینیکی پزیشکان:

هەروەک لە سەرەتای دەرچوونییەوە گۆڤاری پزیشک بەڵێنی ئەوەی دابوو کە ببێتە پردی پەیوەندی نێوان
پزیشـــکان و پزیشکان، و هەروەها پردی پەیوەندی نێوان پزیشک و نەخۆش. هەر بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە
لەمەو دوا گۆڤاری پزیشـــک چەند لاپەڕەیەک بۆ ڕێکلام بۆ نۆرینگەی پزیشکە بەڕێزەکان تەرخان دەکات، هەتا
هاووڵاتـــی کوردی و کوردی زانان ئەگەر بەدوای هەر پســـپۆڕییەک بگەڕێن، ئەوا: لە ڕێگای ڕووپەڕی گۆڤاری
پزیشک بیبیننەوە و سەردانی ئەو پزیشکە بەڕێزە بکەن، و تەنانەت بۆ ڕاوێژ پێکردنیش ئەدرەس و ناوونیشانی
تەواوی پزیشـــکان بکەوێتە بەر دیدی خوێنەران و یەکســـەر نەخۆش و پزیشک پەیوەندی بە
یەکتریەوە بکەن.

ماوەکی زۆرە لە هەموو ئەو شـــار و شارۆچکانەی
کـــە گۆڤاری پزیشـــکی تێدا بڵاودەبێتـــەوە خەڵکی
پەیوەندیمـــان پێوە دەکـــەن و داوای پســـپۆڕی لە
بوارێکی دیاری کراو دەکەن یان داوای ناو و ئەدرەسی
پزیشـــکێکی پســـپۆڕ دەکەن، هەر بۆیە: بوونی چەند
لاپەڕەیەکی تایبەت بە ناو و ناونیشـــان و ئەدرەســـی
پزیشـــکان کارێکی پێویســـت و نوێیە لە ڕۆژنامەگەری
پزیشـــکی کـــوردی، و هەروەها برەودانە بە زانســـت و
زانیاری و ســـەقامگیر بوونی یاساو ڕێسا پزیشکییەکان و
تەندروستییەکان لە هەرێم و لە وڵاتدا.

هـــەر بۆیـــە، هەمـــوو پزیشـــکان و دەرمانخانە
و مەڵبەنـــدە تەندروســـتییەکان و خەســـتەخانە و
نەخۆشـــخانەکان و دەزگاکانی فرۆشـــتنی کەرەستەو
ئامێرە پزیشـــکییەکان و هەموو بابەتێکی پزیشـــکی
پەیوەندی بە بەشی ڕێکلامی گۆڤاری پزیشک لە ڕێگای
ژمارە تەلەفۆنی: (٠٧٥٠٣١٩٨٠٠٨)ەوە بکەن..

یان بەڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر:
(azadmantik@yahoo.com)

یان لە ڕێگای پێگەی گۆڤاری پزیشک لە فێسبووک:
(pzishkmagazine)

یان لەڕێگای سایت و پێگەی ئەلیکترۆنی گۆڤاری پزیشک
(www.pzishkmagazine.com).



باینجان

سەبارەت بە ناوی (باینجان) چەند ڕایەک هەیە، لەوانە:

ا. هــەروەک لە قاموسی (موحیت) هاتووە، کە: لە زمانی فارسییەوە هاتووە، کە: مانای (هێلکەی ئەجندە) دەدات.

ب. نووکی ئەجندە: لە زمانی فارسی (باد) ناوی ئەجندەیەک بووە کە بەرپرسی لە کاری ژن و ژنخوازی. وە ناوەکە لێکدراوە لە (باد) کە لە عەرەبی دەنووسرێت (باڎ) وْ (نک) وەیان (نکان) کە مانای دەنووک دەدات، واتە: دەبێتە دەنووکی ئەجندە.

ت. کوڕی باخچە: هەرچەند ڕایەکیدی ئەیە، کە: ناوەکە لە زمانی سریانی هاتووە (بدکنتا = Bedgnta) هاتووە و مانای کوڕی باخچە دەدات، بەو مانایەی کە ئەو ڕووەکەی تایبەت بە باخچە دێت. وە لە هەردوو زمانی فەڕەنسی، دەووترێت: (Aubergin)، وە لە زمانی ئیسپانی دەووترێت: (Berengena)، وە بەتورکی (باگلجان) و بەکوردی (باجان)یشی پێدەووترێت، کە: بۆ هەردوو بەرووبوومی (تەماتە و باینجان) لە هەندێک ناوچە بەکار دێت. (باجانی سۆر) بۆ تەماتە و (باجان ڕەش) بۆ باینجان، کە: هەردووک واتا کوڕی باخچە، ئەویان سۆر و ئەویتریان ڕەش.

نەخۆشی سیل

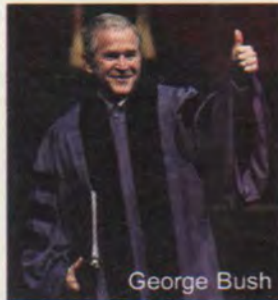
نەخۆشی سیل: نەخۆشییەکی درمی زۆر باوە، وە لەو دواییەدا بە هۆی زۆر بوونی زۆر نەخۆشی بوونی ئەو نەخۆشییەش زۆر بووە!! ناوی نەخۆشییەکە، کە (سیل) بەخۆی دەگەڕێتەوە بۆ زمانی (فارسی) کە لەو زمانەدا بە (سییەکان) دووترێت (سل)، وە لە کوردیدا بووە بە (سیل)، بە واتای: نەخۆشی سییەکان.



دکتۆرای فەخری!



Lionel Woodward



George Bush

لەکۆنەوە دکتۆرای فەزری دراوە بەو خەڵکانەی، کە: لەبوارێک لەبوارەکانی ژیاندا خزمەتێکیان بەمرۆڤایەتی کردووە، و دوای ئەوەی دەستەی سەرۆکایەتی زانکۆیەک بە لەپێش چاوگرتنی ئەو داهێنان و ئەو ڕۆڵەی ئەو کەسە گێڕاویەتی، بۆیە: بڕیار دەدات کەدکتۆرای فەخری بدات بەو کەسە. بۆ ئەوەی کەسێک دکتۆرای فەخری وەدەست بێنێت، ئەوا: لەهەموو زانکۆکان یاساوڕێسای تایبەت هەیە کە دەبێت کەسەکە هەموو ئەو شەرت و مەرج و ڕیسایانە ببڕێت، و ئەکات دکتۆرای دەدرێتێ! بەڵام لەدکتۆرای فەخری ئەوە نییەو لەوانەیە کەسەکە هەر خوێندەواریشی نەبێت و یان هەندەشی نەخوێندبێت و دکتۆرای فەخری پێدەدرێت. بۆ یەکەمجار لە مێژوودا لەساڵی (١٤٧٠ز)دا دکتۆرای فەخری لەلایەن زانکۆی ئۆکسفۆرد دراوە بـە (Lionel Woodward) و دوای ساڵانی (١٦٠٠ز) پێدانی دکتۆرای فەخری باوی سەندو هەر جارەک کە شاو مەلیکەکان سەردانی زانکۆکانیان دەکرد، ئەوا: هەبوو بڕیار دەدرا، کە: دکتۆرای فەخریان بدرێتێ. وەنەبێت پێدانی دکتۆرای فەخری هەندەک جار گرفت نەنێتەوە، بەتایبەت ئەگەر بدرێت بە کەسانی سیاسی. ئەوەبوو کە: لەساڵی (٢٠٠١ز) دکتۆرای فەخری لەلایەن زانکۆی یاڵ (Yale University) درا بە جۆرج بۆش، کە: کاتی خۆی لەساڵی (١٩٦٨ز) لەهەمان زانکۆ بڕوانامەی بەکالۆریۆسی لێوەرگرت بوو، بەڵام کەبڕیاری پێدانی دکتۆرای فەخری بە جۆرج بۆش درا، ئەوا: ناڕەزایی خوێندکاران و کۆلێژەکانی ئەو زانکۆیەی لێکەوتەوەو هەر لەبەر ئەمەش بوو، کە: بەگشتی بایکۆتی ئاهەنگی دەرچوونی زانکۆیان کردو کەس نەچووە ئاهەنگەکەوە.